ماسكات وأقنعة
لجمال بشرتك

إعـداد

إبراهيم على

الحريـــة 3 ميدان عرابى وسط البلد - القاهرة
للنشر والتوزيع 0123877921 - 25745679

اسم الكتاب	ماسكات وأقنعة لجمال بشرتك
تأليف	إبراهيم على
الناشر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيداع	٢٠٠٨/٧٣٤٤
الترقيم الدولى	0- 366 - 373 - 977

الحرية للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
0123877921 - 25745679

ماسكات وأقنعة لجمال بشرتك

طريقتان لتحديد نوع بشرتك

الطريقة الأولى :

كثير من النساء لا يعرفن نوع بشرتهن رغم أهمية ذلك حتى يحددون أنواع الكريمات والمستحضرات التجميليه التى تتناسب معهن، ولكى تتعرفى على نوع بشرتك هناك طريقتان بسيطاتان عن طريق «المسام»؛

فإذا كانت مسام بشرتك ليست ظاهرة تماما فهي بشرة جافة، وإذا كانت عادية في الظهور فهي

بشرة عادية، وإذا كانت مفتوحة في بعض الأماكن كالأنف فهي بشرة مختلطة، وإذا كانت مسام بشرتك مفتوحة في البشرة كلها فهى بشرة دهنية.

الطريقة الثانية:

ويمكنك أن تتعرفي على نوع بشرتك من خلال الملمس ؛ فإذا شعرتِ بخشونة في الملمس فهي بشرة جافة وإذا شعرتِ بملمس دهني فى منطقة عن أخرى فهي بشرة مختلطة وإذا شعرتِ بملمس دهني في البشرة كلها فهي بشرة دهنية.

ملحوظة

ممكن أن تقومي بهذا الاختبار بعد ساعة من غسيل الوجه دون استخدام أية مرطبات أو كريمات وغيرها من مستحضرات التجميل

طرق تنظيف البشرة

أولا : المنظف وأنواعه

عزيزاتي : ٢٠٪ من النساء فقط يعترفن بأهمال نظافة بشرتهن خصوصا في المساء ، ويتحججن بالتعب والارهاق ، ولكنهن لايدركن فعلا أن هذا الاهمال يؤدي الى ظهور مشاكل عديدة في البشرة أبرزها البثور ، الرؤوس السوداء ، بقع الحساسية ، بروز التجاعيد الصغيرة .

لهذا السبب ينصح الاطباء المتخصصين بالجلد بتنظيف البشرة مرتين في اليوم ، في المساء لتخليصها من الماكياج والاوساخ والخلايا الميتة والافرازات الدهنية التي تخنق المسامات ، وفي الصباح بهدف تنشيط الملامح وانعاشها وتحضير البشرة لاستقبال فوائد الكريمات المستخدمة عليها .

نصيحه : اختاري منظفات البشرةالتي تناسب طبيعة بشرتك حتى لو كنت لا تستخدمين الماكياج بتاتا ، وراعي اختيار المنظف المناسب وازالة الماكياج او تنظيف البشرة بنعومة فائقة دون الضغط على وجهك او مطّ ملامحك ، ابحثي عن مزيلات الماكياج التي تريحك فقد أوجدت شركات التجميل العالمية خيارات عديدة ترضي حاجة المرأة العصرية التي لاتملك الوقت الكافي للعناية بنفسها . جربي مثلا المنظفات التي تؤدي وظيفتين معا (٢ في ١) اي التي تنظف وتنعش في آن واحد والمتوافرة في شكل رغوة او هلام (جل) يحتاجان الى الشطف او سائل مائي (لوشن) ومناديل لاتحتاج الى التفويح وهي عمليه جدا .

ثانيا : طريقة اختيار المنظف

البشرة العادية : منظف كريم سائل أو كريم منظف أو منظف يذوب في الماء أو صابون رفيق بالوجه

البشرة الجافة : كريم منظف أو منظف سائل غني جدا أو صابون مرطب غير معطر (ولكن أشطفيه جيدا)

البشرة الجافة الدهنية والبشرة الدهنية : غسولات (لوسيونات) خفيفة أو منظف من الحليب

البشرة الحساسة : المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية وتجنبي الصابون تماما

ثالثا : طريقة التنظيف الصحيحه

١) ابعدي شعرك عن وجهك بفوطة ولاحظي انه يجب تنظيف الوجه مرتين صباحا ومساء.

٢) اختاري منظف يناسب بشرتك ودلكي كل وجهك ورقبتك به بأطراف أصابعك بحركات دائرية صغيرة وبطريقه رقيقة جدا لاخراج الاوساخ والشوائب الاخرى من بشرتك، اعتني بالمنطقة من أعلى الجبهة ثم أسفلها الى الأنف ثم الاسفل الى الذقن ومنابت الشعر حول الوجه والرقبة .

٣) استعملي الماء الفاتر لان الدافئ قد يزيل الدهن من البشرة الدهنية لكنه قد يهيج البشرة الجافة والحساسة ، بينما الماء الحار قد يؤدي الى ظهور الشعيرات الدموية تحت البشرة .

٤) ان كنت تستعملين منظف يذوب في الزيت ، اقشطي بمناديل ورقية الاوساخ من وجهك ورقبتك دون سحب الجلد أو شده ، غيّري منديل الورق حالما يصبح ممتلئا بالاوساخ والا سوف تعيدين الاوساخ مرة اخرى الى مسام بشرتك المفتوحة .

٥) تأكدي من ازالة المنظف تماما فاذا تركتي اي بقية منه فانها تستمر في العمل وتسبب جفاف البشرة.

قناع التفاح...

المقادير:-

عصير تفاح.. يمكن عصر بقايا التفاح مع قشوره...

الطريقة :-

يدهن الوجه بعصير التفاح الطازج ويترك حتى يجف ثم يغسل بالماء ...

قناع العنب...

المقادير :-

عصير عنب ..ويمكن غسله ثم عصره بقشوره ...

الطريقة:-

تغمس قطعة قطن بهذا العصير ثم يدهن الوجه بها.. ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصودا ...

اقنعة مفيدة للبشرة من الطبيعة

القناع ضروري جدا لخدمة جمالك فهو ينشط الدورة الدمويه ويعيد الحيوية للبشرة المتعبة وهذه الاقنعة تستخدم اكثر في الصيف لعلاج جفاف البشرة من اشعة الشمس. واستعملي هذه الاقنعة مرة كل اسبوع او مرتين فقط أو في أى مناسبة تودين حضورها لان القناع يمدك بنضارة وحيوية ويضفي علي الوجه احمرارا طبيعيا .

واليك هـــــذه الاقنعة :

قناع الموز مع العسل:

قطعي الموز قطعا صغيرة واغمسي كل قطعة بالعسل وضعيها على وجهك لمدة (١٥) دقيقة ثم يغسل بالماء.

قناع الحليب والبيض :

خذي بياض بيضة وملعقة حليب وملعقة عسل واخلطيهم جيدا وضعيه على الوجه لمدة (١٥) دقيقة ثم يغسل بالماء.

قناع الفراولة والموز:

يهرس الموز جيدا ثم يضاف اليه عصير الفراوله يوضع على الوجه لمدة ربع ساعة ويشطف بالماء.

قناع البصل والعسل:

عصير بصلتين مع ملعقة عسل تمزج جيدا وتوضع على الوجه لمدة (٢٠) دقيقة يشطف الوجه بالماء الفاتر ويغسل بالصابون ويشطف بالماء البارد ويرش بماء الورد.

قناع العسل بالحليب ...

اخلطي ثلث ملعقه خميره مع ملء ملعقتين من الحليب الطازج حتى تذوب ثم اضيفي اليهما العسل مع التقليب الجيد ،، نبسط المزيج على الوجه والعنق ونتركه لمده لاتقل عن ٣٥ دقيقه ،، ثم نغسل البشره بالماء الدافئ ثم البارد..يصلح هذا القناع التنظيفي القوي للبشره الدهنيه والعاديه والمختلطه وهو ينظف الوجه تماما ويضفي عليه التماسك والنضاره ويمنحه الحيويه ويعالج حب الشباب كما يطمس اثار البثور عند تكراره على المدي الطويل يستخدم مرة واحده في الاسبوع.

أقنعة من الحلبة

ثلاث ملاعق روب

ملعقة عسل طبيعى

ملعقه اوراق زعتر

ملعقه حلبه مطحونه

وقطرات من الليمون ...

نخلط جميع هذه المكونات ونضعها على الوجه ربع ساعه ونشطف الوجه بالماء الدافي.....

القناع الثاني:

ثلاث ملاعق حلبه مطحونه

ملعقتان حليب بودره

ملعقه عسل

عصير نصف ليمونه

نخلط هذه المكونات ونضعها على الوجه..... ربع ساعه.

الجزر لإزالة التعب وصفاء البشرة

يدهن الوجه بعصير الجزر ويترك لمدة عشرين دقيقة فهو يساعد على إزالة التعب وصفاء البشرة كذلك إذا شُرب على الريق كل صباح فهو يخلص البشرة من الشحوب ويساعد على نقاوة العينين .

الزيوت العطريه وفوائدها

في الطبيعة اعشاب مفيده تساعدك عزيزتي القارئه بالاهتمام بجمالك منها ما يلي:-

زيت القرنفل : منعش ومطهر للبشره ويفيد في علاج حبوب الوجه.

زيت القرفه: يستخدم زيت القرفه في عمل مساج لتغذية البشره وتجميلها ويعالج حروق الشمس.

زيت البابونج: مهدئ ويستخدم مع حمام الزيت لتلطيف البشره ومقاومة تهيج الجلد ويساعد على زوال الحبوب.

زيت الكافور يستخدم كملين ومطهر للجلد ويفيد في علاج متاعب البشره الدهنيه .

زيت اللافندر: معطر وملين ومجمل للبشره ويستخدم في الحمامات.

زيت حبة البركه: يستخدم كمنظف قوي للبشره ومضاد للالتهابات ويستخدم في غسل الشعر حيث يقويه وينعمه.

زيت الميربميه : يغذي الشعر وينشط فروة الرأس ويستخدم كصبفه طبيعيه لتغميق لون الشعر.

زيت خشب الصندل:مهدئ للاعصاب ومطهر للجلد ومقاوم للطفح الجلدي ومفيد للاجهاد والبشرة الجافة.

زيت اليلانج: منعش ويستخدم في حالات الاجهاد والتوتر.

زيت البلقاء: مضاد للجراثيم ويستخدم في حالات البثور والتقرحات

زيت الورد: مسكن لحالات الاكتئاب

القناع الناجح

١ ـ ازالة المكياج جيدا عن طريق مزيل خاص بالمكياج

٢ ـ تنظيف البشرة جيدا وشطفها بالماء والصابون

٣ ـ تنشيفها جيدا من الماء.

٤ ـ مدة القناع على حسب نوعه وغرضة والتقيد بالمدة المطلوبة.

٥ ـ لا نبالغ فى اضافة المواد حتى لا تأ تى بنتيجة عكسية

٦ ـ غسل الوجه جيدا بعد القناع بالماء الدافئ واضافة الليمون لماء الشطف اذا كانت البشرة دهنية أو بها بثور.

٧ ـ نعمل اختبارا بسيطا للبشرة فا ذا حصل احمرار يمنع استعمال القناع

٨ ـ لابد ان يشمل القناع الوجه والرقبة.

٩ ـ اثناء وضع القناع يجب وضع كمادات ماء بارد على العينين.

قناع لإزالة التجاعيد

٢ ملعقة طحين الشوفان (كويكر) + ٢ ملعقة حليب + ١ ملعقة ماء بارد، تخلط جميع المقادير السابقة وتوضع على الوجه لمدة عشرين دقيقة، وبعدها يغسل بماء فاتر، يكرر هذا القناع عدة أيام.

قناع للبشرة الدهنية:

ملعقة عسل + ملعقة صغيرة عصير جزر + ١ بياض بيضة، تخلط جميع المقادير السابقة وتوضع على الوجه لمدة ثلث ساعة ثم يشطف الوجه بالماء.

قناع للبشرة الجافة:

تطحن خمس حبات لوز وتخلط مع ملعقة زيت (من النوع الجيد) ثم توضع على البشرة لمدة ربع ساعة، ثم يزال بالماء البارد.

قناع لإزالة الخلايا الميتة:

استعملي الطحين الخشن المتبقي من أي نوع من المكسرات، وذلك بإضافة ملعقة من خليط هذا الدقيق مع ملعقة جلسرين، وادعكي الوجه، ثم اغسليه بالماء وجففيه.

قناع لتبييض البشرة:

٣ حبات لوز + بيضة واحدة + ١ ملعقة عصير ليمون، يقشر اللوز وينقع في ماء، ثم يطحن ويضاف البيض وعصير الليمون ويخلط، ثم يفرد على الوجه لمدة ربع ساعة، ثم يزال بماء فاتر.

جمالك من موارد الطبيعه

زيت السمسم: يستخدم لتنعيم البشرة وحمايتها من أشعة الشمس.

البابايا: تحتوي على انزيمات تساعد على تجدد الخلايا.

عصير الخيار: لتهدئة البشرة وإضفاء لمسة اشراق عليها.

الفريز: للتنظيف والتنعيم وله مفعول قابض للبشرة،كما أنه مثالي للبشرة الدهنية.

اللبن: يعتبر الاساس المثالي الذي يستخدم للحصول على قوام مناسب عند مزج الأعشاب والزيوت الطبيعية معه.

العسل: يساعد على اعادة ترطيب البشرة وينصح بخلطه مع اللبن وزيت الورد.

الدقيق أو الشوفان: عرف منذ القدم بفوائده لتنعيم وتنقية البشرة.

الجزر :المصدر الطبيعي (للبيتاكاروتين) وغني بفيتامين Eو C

ماء الورد: لإنعاش وتنعيم البشرة.

الشاي الأخضر من مضادات التاكسد التي تساعد على تقوية البشرة وحمايتها من الشمس

فوائد الفواكه الطازجه والخضراوات للبشرة

فوائد الفواكه الطازجه والخضراوات لاتعد ولا تحصى ليس من الناحيه الصحيه فقط بل من الناحيه الجماليه ايضا ، فهي تساعد على شد مسام البشره وترطيبها و تنعشها ، كما انها مفيده لجميع انواع البشره سواء اكانت جافه أو دهنيه أو مختلطه ...

وهذه بعض الارشادات والنصائح لتصنعي من المواد الموجوده في بيتك مستحضرات تحافظ على نضارة بشرتك ونعومتها، لتكوني عروسا متالقه على الدوام.

١- الجزر

يزيل البثور من الوجه ويمنحه نضاره ويساعد على اكتساب بشرتك لونا برونزيا جميلا .

- ولتحضير ماسك الجزر الذي يناسب ذوات البشرة الجافة، اهرسي جزرة صغيرة واخلطيها مع صفار بيضة وملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو ، ضعي المزيج على الوجه والعنق لمدة ٢٠ دقيقه بعدها ازيليه بماء فاتر .

٢ـ الليمون الحامض

يساعد على شد مسام الجلد الواسعة وينقي البشرة الدهنية وهو ايضا مقاوم للتجاعيد لاحتوائه على حمض السيتريك المضاد للتأكسد وفيتامينات (A، C B2 . B3) اضافه الى الحديد والكالسيوم ، مما يجعله من افضل الثمار لمقاومة اثار التقدم في السن وتليين الجلد وتنشيطه وتأخير ظهور البقع الداكنة.

- يمكنك تحضير قناع بالليمون الحامض عن طريق خلط ملعقتين من

عصير الليمون وملعقة بودرة الصلصال الاخضر ، ضعي هذا القناع على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة ثم اغسليه بالماء الممزوج بعصير الليمون الحامض .

٣ ـ الخيار

ترطب قشور البشرة الجافة وهو لطيف على الجلد ، كما انه ينقي البشرة .

٤ـ الفريز

يغذي البشرة ويرطبها ويجدد حيويتها، وهو غني بالفيتامينات والمعادن الضرورية.

ـ للبشرة الجافة : اهرسي ٥ حبات من الفريز بواسطة قطعة قماش قطني، اخلطي العصير مع زلال بيضة مخفوقة جيدا ، ضعي طبقة سميكة من القناع على وجهك واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة بعدها نظفي وجهك بالتونيك .

للبشرة الدهنية: يناسب عصير الفريز ذوات البشرة الدهنية ايضا ، ويحضر عبر هرس ١٠ حبات فريز مع ٣ ملاعق كبيرة من بودرة الحليب يحرك المزيج جيدا ، ويستعمل لتنظيف الوجه من اثار المكياج والغبار قبل غسله .

٥ ـ الشمام

منعش للبشرة وخاصة الجافة منها ويمكن استعماله على شكل عصير او قناع.

ـ لتحضير حليب الشمام المنظف للبشرة، امزجي نصف شمامة مع ١٠٠ غرام من الجبن الابيض، احتفظي بهذا الحليب المنظف طازجا وحركيه قبل استعماله.

٦ ـ الدراق

ينشط الدراق الجلد ويضيق المسام ويقاوم الترهل .

٧ ـ التفاح

يجدد التفاح الانسجة ويطهرها و يرطبها ، شأنه شأن العنب ، ويحتوي على نسبة عالية من الماء ٨٠٪ يناسب البشرة المتعبة و الدهنية نظرا لحموضته وكثرة الفيتامينات المركزة فيه .

ـ ولتحضير قناع التفاح المناسب للبشرة الجافة: قشري التفاحة وقطعيها واطبخيها في ٢٠٠ ملليمتر من الحليب ثم اهرسيها جيدا واضيفي ملعقة كبيرة من الطحين وملعقة كبيرة من زيت الزيتون حركي المزيج جيدا وضعيه فاترا على وجهك لمدة ٢٠ دقيقه ثم ازيليه بالتونيك .

٨ ـ البطاطا

تستعمل على شكل رقائق غنية بالماء أو نشا لترطيب البشرة الجافة او المتهيجة.

٩ ـ العنب

يقوي البشرة ويشدها ويقاوم التجاعيد ويحتوي على مواد مضادة للتأكسد ، ويعتبر من المكونات المهمة جدا في تحضير مستحضرات التجميل .

١٠ ـ البندورة

تمنح هذه الثمرة الوجه اشراقا ، فتنقي البشرة وتشدها وتستعمل على شكل عصير أو معجون لاعداد اقنعة التجميل .

-ضعي حبتين من البندورة في الماء المغلي ثم اخرجيها حتى تتمكني من نزع قشرة البندورة بسهولة ، انزعي البذور واهرسي حبة مع عصير نصف ليمونه الحامض ، اضيفي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وضعي الخليط على الوجه لمدة ربع ساعة شم اشطفية بالماء .

١١ ـ الملفوف

ينشط لو سيون الملفوف الدورة الدموية ويقاوم حب الشباب ويعيد التوازن للبشرة الدهنية ، الا انه ينبغي تجربته على مساحة صغيرة من الذراع قبل وضعه على الوجه .

ـ ولتحضير قناع الملفوف : امزجي بالخلاط ورقتين من الملفوف مع ملعقة من القشدة الطازجة وملعقة من العسل وملعقة من زيت الزيتون ، ضعي هذا القناع على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة ثم اغسليه بالماء الفاتر الممزوج بعصير الليمون الحامض.

قناع الخيار ضد التجاعيد

قناع رائع للتخفيف من حدوث تجاعيد العين

ملعقة صغيرة عصير خيار

يضرب بياض البيضة جيد..يخلط مع باقي المكونات.. يوضع القناع على الوجه والعنق.. مع تجنب منطقة ماحول العين.. يترك لمدة ١٥ دقيقة..ويغسل بعدها بالماء الدافىء.. ثم تغسل البشرة بالماء البارد..



قناع الطماطم لنعومة البشرة

تعصر حبة طماطم مع ملعقة من الجليسرين وقليل من الملح ثم تدهن به بشرة الوجه ... وتترك لمدة عشر دقائق وتغسل .. فتصبح ناعمة ويمكن أن يستعمل هذا بدل غسول التجميل..

قناع العسل بعصير الليمون و الخميرة

ملعقة كبيرة عسل طبيعي .

ملعقة كبيرة عصير ليمون .

ملعقة كبيرة خميرة خبز .

فوائد كل مادة :

ـ العسل يرطب البشرة و ينعمها و هو مفيد للبثور و حب الشباب .

ـ الليمون يحتوي على حامض قابض للبشرة بما فيها من افرازات دهنية تتراكم عليها الأتربة فتشوه جمال بشرتك .

ـ الخميرة تقضي على جفاف البشرة .

اليك الآن طريقة الإستعمال :

أذيبي الخميةه في ماء دافئ حتى تصبح مثل العجينة أضيفي عليها ملعقة عسل ثم اخلطي المقادير جيدا . ضعي الخليط على وجهك مع تجنب منطقة العين.

استرخي لمدة خمس دقائق حتى يجف القناع . أاحضري ملعقة ليمون وبللي بها قطعة من القطن ثم ضعيها على وجهك . انتظري ثلاث دقائق ثم أغسلي وجهك بماء فاتر ثم بماء بارد .

قناع العسل ودقيق القمح والبيض

- نظفي وجهك بالماء ثم ضعي عليه كمادات دافئه لمدة ثلاث دقائق .

أصنعي لنفسك قناعا من الشاش على حجم الوجه وأتركي به فتحات للفم و الآذن و العينين .

أخلطي اربع ملاعق من العسل مع ملعقتين من دقيق القمح مع بيضه واحده وقليل من الماء ، و أمزجي الجميع جيدا ثم ضعي القناع الذي صنعتيه على وجهك وضعي فوقه الخليط و أتركيه لمدة عشرين دقيقه ثم أنزعي القناع ، وكرري وضع الكمادات الدافئه على وجهك ثم أغسلي وجهك بماء فاتر .

قناع العسل والزبادي

ملعقة كبيره عسل

اليك الآن طريقة الإستعمال :

أمزجي المقادير مع بعض ثم أدهني بها وجهك و يديك وأتركيها لمدة عشرين دقيقه ثم أشطفي الوجه و اليدين بماء دافئ .

قناع عصير الليمون بالخيار

هذا القناع ضد التجاعيد

خياره مقشرة + ٤ ملاعق عصير ليمون يتم مزج الخيار بالليمون بالخلاط.. ثم يوضع على الوجه حتى يجف ويغسل بعدها بماء دافيء يعقبه ماء بارد.. ثم يستخدم كريم مرطب.. ويمكن استخدام كريم مقاوم للتجاعيد بشرط أن يحتوي على الكولاجين وفيتامين A وهذا الكريم لا ينفع وحده فالطبيعه هي الأفضل...

قناع لجميع انواع البشره

اقدم لك عبر صالون لك قناعا لجميع انواع البشره فعال ونتائجه مباشره....

١ ـ ملعقه عسل اصلى.

٢ ـ ملعقتين لبن زبادي.

٣ ـ خياره مبشوره

الطريقة

ابشري الخياره وضعي ملعقه العسل مع الزبادي.

ضعي القناع مده الى ان يجف ويتكتل ثم اغسلي وجهك بماء بارد مع مراعاة وضع مكعبات ثلج من ماء الورد

قناع لحيويه الوجة

اخلطي معلقتى حليب بودرة ومعلقتى ماء ورد ثم توضع على الوجه ٢٠ دقيقة تعطي الوجه الحيوية والجمال

قناع لشد الوجه

هذا القناع رائع لشد البشرة ويتكون من:

كوب رز مصري

٢كوب ماء.

لكن الأفضل تجريبه بعدعمل حمام بخار للوجه لمدة خمس أو عشر دقائق باضافة بعض النعناع للماء المغلي.

طريقة عمل القناع:

اسلقي الرز لمد ١٠ دقائق بدون غسيل حتى نستفيد من النشاء الموجود فيه

وبعد ذلك صفي الرز من الماء وخذي قطنة وبلليها بالماء المصفي وضعيها على الوجه لمدة ربع ساعة حتى يجف الماء على الوجه تماما ثم اغسليهابالماء البارد

قناع لنعومة وشد البشرة

هذا القناع ممتاز يجعل البشرة مشدودة وينعمها وهو يستعمل مرتين بالأسبوع .

مكوناته :

ملعقة صغيرة عسل + ملعقة صغيرة زبادي + بياض بيضة.

أخلطيها وأدهني بها وجهك من أسفل إلى أعلى ومن الوسط إلى الجوانب ثم تترك حتى ينشف ثم يشطف الوجه بالماء .

ستلاحظين النتيجة من أول مرة تعملينه .

لبشره اكثر اشراقا

لكي تصبح بشرتك نظيفة وفاتحة استخدمي و بالتدريج هذه المواد...

- اغلي البطاطا حتى تصبح قابلة للهرس (احترسي من حرقها)

- ومن ثم اهرسيها في صحن مع قليل من الروب وملعقة من النشا (نشا الذرة) وبذلك تصبح متوسطة لا مائية ولا غليظة .

- ثم افرديها على وجهك أول مرة لمدة ربع ساعة في كل اسبوع ومن ثم ٢٠ دقيقة وهكذا حتى يتعود وجهك إلى أن تصبح لمدة ساعة وستجدين الفرق

لبن الخوخ ـ منظف ومرطب للبشرة

المكونات :

ـ ٢ ملعقة كبيرة من الخوخ المُخرّط.

ـ ١٤٠ مل لبن

التحضير والاستعمال :

يضاف اللبن للخوخ ، ويترك الإناء لمدة ٩ ساعات ، ثم يصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة.

يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.

نباتات وأعشـاب لجمال بشرتك

عصير الليمون :

من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة ، فيستخدم للتخلص من القاذورات والدهون الزائدة التى تترسب بمسام البشرة الدهنية . كما يمتاز بتأثيرة القابض للبشرة ، لذايستخدم لقفل مسام الجلد التى تظهر بشكل واضح فتشوه البشرة ، وتعطي فرصة لتجمع القاذورات والدهون .

ولليمون كذلك أثر مقاوم للنمش ، ومحسن للون البشرة عموماً . ولاستخدام الليمون كمادة منظفة أوقابضة للجلد تدهن البشرة بطبقة رقيقة من عصير الليمون ، وتبقى بضع دقائق حتى تجف ، ثم يشطف الوجة بالماء الفاتر .

كما يستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان وذلك باستخدامه على الفرشاة أو على قطعة قطن لدعك الأسنان .

الجزر :

من أغنى النباتات بفيتامين - أ - الذي يغذي الجلد ولذا يدخل الجزر في تركيب كثير من الكريمات والأقنعة . كما يمكن الاعتماد على تناول الجزر كطعام بهدف تغذية الجلد وإكسابة المرونة والملمس الناعم . ولعمل قناع من الجزر يسلق في الماء ثم يهرس جيداً ، ويستعمل عندما يبرد تماماً .

القرنفل :

لة مفعول منعش ومطهر للبشرة ولذا يفيد في علاج حبوب الوجه التي

تكمن بها الجراثيم والبؤر العفنة . ولهذا الغرض يدخل القرنفل في تركيب بعض الكريمات الطبية ، والأقنعة . كما هو معروف عنه أنة يفيد الأسنان ويقاوم الألم الناتج عنها ، ويعطر رائحة الفم .

القرفة :

يستخدم الزيت المستخرج من القرفة في عمل المساج حيث يفيد الجلد ويغذيه، كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس . كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان .

البابونج:

نظراً لمفعوله المجمل للبشره يدخل البابونج في تركيب القناعات والكريمات، ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء . كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد .

الكافور:

معروف عن زيت الكافور تأثيره المضاد للآلام الروماتيزمية . كما يمتازالكافور بأنه ملين ومطهر للجلد ، ويفيد في علاج المتاعب الناتجة عن البشرة الدهنية .

يمتاز النعناع بتأثيره المرطب للجلد ، كما يساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها . ويمكن إضافته لماء الحمام لأغراض التجميل .

حبة البركة :

معروف عن حبة البركة خصائصها الطبية المتعددة ولها فوائد عظيمة للجلد والشعر ، حيث يستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوي للبشرة ومضاد للالتهابات . ويدخل في تركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقويه وينعمه.

وسائل للتجميل من مطبخكِ

الشـاي :

لاختفاء الهالات السوداء تحت العينين تعمل كمادات موضعية من الشاي .

تغلى أوراق الشاي بعد عمل المشروب في كمية مناسبة من الماء غلياناً وافياً، ويستخدم ماء الشاي الناتج لشطف الشعر بعد غسله بالشمبو فذلك يكسب الشعر البريق والحيوية .

الملـح :

للتخلص من التورم بأسف العينين فيعمل حمام دافىء مذاب فيه كمية مناسبة من الملح وذلك بتفتيح وتغميض العينين عدة مرات في ماء الحمام

ويمكن الاستعاضة عن الطريقة السابقة بأن تبلل قطعة قطن في محلول الملح الدافىء وتوضع فوق العين .

عسل النحل :

للبشرة الدهنية تخلط كمية من العسل مع بياض بيضة واحدة ويستعمل الخليط لدهن البشرة .

للبشرة الجافة يضاف العسل مع كمية من اللبن أو الكريمة .

يقال إن وضع ملعقة عسل نحل في ماء الحمام يجعل الجلد يقاوم الإجهاد ويجلب النوم .

الزبـادي:

الزبادي منظف جيد للبشرة ويناسب البشرة الدهنية خاصة . توضع طبقة من الزبادي على الوجه ثم يشطف في الماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة .

لتنظيف فروة الرأس ومساعدة نمو الشعر تدهن فروة الرأس بالزبادي قبل غسل الرأس بالشامبو .

البيض مغذ جيد للبشرة ، يساعد على قفل المسام ولعمل قناع من البيض اكسري بيضة نيئة واضربيها جيداً وافريديها على الوجه وتشطف البشرة بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر .

لتغذية الشعر تدهن فروة الرأس ببياض البيض ثم تغسل بالشامبو .

وصفات طبيعية لبشرة ربيعية

مع بداية فصل الربيع تحتاج البشرة إلى تغذية من نوع خاص تعتمد على مواد التجميل الطبيعية فقد أكد خبراء التجميل وأطباء الجلد أن استخدام الخضروات والفواكه الطازجة لعمل أقنعة للوجه يعيد له الحيوية وبامكانك صديقتي خلط كميات متساوية من الخيار وتساعد البشرة على تقشير خلاياها الميتة ويملأها بالإشراق والنضارة والمساعدة في تقشير الوجه وتجديد خلاياه .

الكرنب والبقدونس بعد خلطها جيداً بواسطة الخلاط الكهربائي ثم يصفى الخليط ويوضع على الوجه لمدة نصف ساعة صباحاً ومساءاً .

ومكونات هذا القناع تحتوي على مادة " ايجليكو آسيد " المغذية وهناك طريقة أخرى وبسيطة لتجديد خلايا البشرة ولها فائدة مزدوجة حيث يمكن بعد تناولك لعلبة الزبادي التي تحتوي على العديد من الفيتامينات تدليك وجهك بالماء المتبقي ، وكذلك قناع الجوافة والفراولة والخوخ بعد تقشيرها ، ووضع شرائح الفاكهة على البشرة لتعطيها النضارة والجمال



وصفة لتخفيف البثور

ملعقة عدس مسحوق يضاف إليها ملعقتا ماء ورد. ضعيها على البشرة لمدة نصف ساعة ثم يزال القناع برفق بالماء الفاتر ثم البارد ..

وصفات طبيعية سهلة التحضير

نقترح عليك سيدتي وصفات طبيعية سهلة في التحضير ونتائجها ساحرة.

قناع العسل والكاوكاو

خذي مقدارا من الفول السوداني ويمكنك تعويضه ب(كاكاو) ودقيه بقشوره، أو اطحنيه حتى يصبح كالبودرة، ثم أضيفي إليه ملعقة من العسل الحر واخلطي جيدا ثم اعملي منها قناعا على بشرتك.

× اتركي القناع يغذي البشرة لمدة ٢٠ دقيقة مع الاسترخاء جيدا ومن الأفضل أن تغمضي عينيك ولا تفكري في أي شيء يضايقك بل استرخي وفكري فقط بالأشياء الجميلة.

× بعد ذلك اغسلي وجهك جيدا بالماء الدافئ أولا ثم بالماء البارد وجففيه بفوطة ناعمة.

× ادهني بشرتك بقليل من ماء الورد.

× حاولي أن تستعملي هذا القناع مرة أو مرتين في الأسبوع.

قناع زيت الخروع والخل وماء الورد والنخالة

في إناء ضعي قليلا من زيت الخروع ونفس المقدار من الخل ونفس المقدار من ماء الورد ونفس المقدار من النخالة.

× اخلطي جيدا هذه العناصر.

❖ اصنعى منها قناعا ضعيه على بشرتك لمدة ٢٠ دقيقه.

❖ بعد ذلك أغسلى وجهك بالماء الدافئ ثم البارد.

× جففي وجهك بفوطة ناعمة.

قناع خاص لإزالة البثور

خذي قليلا من عصير الحامض (الليمون) وادهني بها البشرة واتركيه لمدة ١٥دقيقة إلى ٢٠ دقيقة بعد ذلك اغسلي وجهك بالماء الدافئ ثم بالماء البارد.

يمكنك أن تصنعي قناعا من عصير الرمان والخل واتركيه على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ثم بعد ذلك اغسلي وجهك بالماء الدافئ ثم بالماء البارد

❀ ❀ ❀

حب الشبـــــاب

هناك عـدة عـوامل تتكامل وتؤدى إلى ظهـور حب الشـبـاب أهمـهـاالعـوامل الهرمونية والميكروبية والوراثية :

العوامل الهرمونيـة :

إن وجود غدد دهنية نشيطة شرط أساسى لظهور حب الشباب الذى يصيب الغـدد الدهنيـة النشـيطة فـقط وقـد ثبت علمـيـا أن الهـرمـون الذكـرى وهو الأندروجين هو الهـرمـون المنبـه للغـدد الدهنيـة فـى الذكـور وفى الإناث أيضـا ومصادره هى الخصيتان فى الذكور والمبيضان والغدة فوق الكلوية فى الإناث.

ومن الملاحظ أن حب الشباب لا يصيب المرضى الذين يعانون من نقص فى إفراز هرمـون الذكورة بينمـا يبدأ فى الظهور بعـد بدء العـلاج التعـويضى بذلك الهرمون ويلاحظ انتكاس المرض فى الفتيات مع كل دورة طمثية .

العوامل الميكروبيـة :

تعـيش بعض الميكروبات بصـفـة طبـيـعـيـة على سطح الجلد وفى فـوهات الجـريبـات الشـعـرية الدهنية وهى تتعـايش مع الإنسـان ولا تسبب له متـاعب فى العـادة ويعيش أحد تلك الميكروبات داخل فـوهة الغدة الدهنية ويتكاثر مع زيادة الإفـرازات الدهنيـة وينتج ذلك الميكروب عند تكاثره مـواد التـهـابيـة تنفـذ من الجريبة فتسبب التهابات حولها.

العوامل الوراثيـة :

لوحظ فى كثير من الحـالات أن المصاب بحب الشباب ينحدر من أبوين كانا قد أصيب أحدهما أو كلاهما بالمرض كما لوحظ وجود استعداد خاص للإصابة بالمرض لدى بعض الأسر .

العوامل الغذائية :

لم يثبت وجود علاقة بين الإكثار من تناول المواد الدهنية والمأكولات الدسمة والشيكولاتة وظهور أو زيادة حدة حب الشباب - كما كان يعتقد فى الماضى لذلك لا داعى لامتناع مرضى حب الشباب عن تناول تلك الأصناف .

- حب الشباب

يظهر على المناطق المصابة مثل الوجه والجذع والذراعين وهو خليط من أشكال عديدة مثل :

الرأس السوداء وهى الكوميدون وتظهر على هيئة نقطة سوداء فإذا ضغط عليها برزت على شكل دويدة بيضاء يميل لونها للصفرة ذات رأس أسود وهناك أيضا نوع أصغر يسمى الرأس البيضاء .

١ ـ حبيبات حمراء صغيرة

٢ ـ بثرات صديدية صفراء تظهر على رأس الحبيبات

٣ ـ خراجات مؤلمة

٤ ـ أكياس عميقة

وفى أغلب الأحيان تتألف الإصابة من أكثر من شكل من الأشكال السابق ذكرها وتزول الإصابات بعد فترة تتراوح بين أيام وأسابيع ليظهر غيرها ويمر بنفس المراحل ويعقب زوال الإصابة البسيطة السطحية مثل الحبوب والبثرات السطحية ظهور بقع حمراء تستمر لعدة أسابيع ثم تختفى دون أثر يذكر . أما فى الإصابات الشديدة العميقة فيلاحظ بقاء ندبات محفورة مشوهة لا تختفى إلى الأبد . وبشكل عام يمكن تقسيم الإصابة بحب الشباب إلى نوعين رئيسيين : النوع البسيط والذى يتميز بظهور رؤوس سوداء أو حبيبات وبثرات سطحية ولا يخلف ذلك النوع آثارا مستديمة عند زواله والنوع الشديد ويتميز بظهور بثرات عميقة وخراريج وأكياس تترك ندبات محفورة مشوهة بعد زوالها

العلاج من حب الشباب

نصائح عامة :

ينصح المريض بغسل الوجه عدة مرات يوميا بالماء الدافئ والصابون للمساعدة على إبقاء مسام الجلد مفتوحة وهى فوهات الجريبات. ولا ينصح المريض بالابتعاد عن تناول أى أصناف من الطعام لعدم وجود علاقة بين نوعية الطعام ووجود حب الشباب و . ينصح المريض بالإقلاع عن عادة الضغط على البثرات وعصرها حيث يؤدى ذلك إلى إبقاء لون أسمر غامق مكان الإصابة.

ماذا تفعل مع حب الشباب ؟

تقريبا ثمانية من كل عشر أشخاص يظهر في وجههم حب الشباب في فترة المراهقة وقد يستمر لسنوات بعد فترة المراهقة ويقدر عدد المصابين بحب الشباب في أمريكا وحدها ١٧ مليون شخص.فعندما تنظر إلى المرآة وتشاهد بثرة كبيرة على وجهك اعرف إن الإصابة فيها شيء معتاد ولحسن الحظ إن هناك بعض الخطوات البسيطة يمكن أن تساعدك لتقلل اثر الإصابة من حب الشباب.

ما هو حب الشباب ما هي أسبابه؟

حب الشباب مرض جلدي ومن علاماته ظهور حبوب وبثور على الجلد وربما تتحول هذه الحبوب أو البثور في بعض الأحيان إلى دمامل صغيرة. يظهر هذا المرض عادة على الوجه والصدر والظهر والرقبة من الخلف. وفيما مضى كان ينظر اليه على أنه لعنة تصيب المراهقين الذين يلتهمون الهومبرجر ويتجرعون البيبسي أو الكولا، الا ان حب الشباب يصيب الكثير من الناس من الكبار أيضاً. ورغم ما تقوله فئة من الناس من ان حب الشباب لا يأتي إلا من عدم النظافة، ولكن ثبت عدم صحة تلك المقولة، بل يقع السبب الأساسي وراء ظهور هذه الحبوب وهو العامل الأساسي وهو فرط انتاج الزهم sebum وهي مادة شمعية دهنية تسد مسام الجلد وتؤدي إلى تكون الرؤوس السوداء والرؤوس

البيضاء والبثور. وكما نعلم انه في سن البلوغ يبدأ جسم الإنسان بالنمو وتبدأ الهرمونات تحفز الغدد الدهنية بأن تصبح شديدة النشاط مما يسبب كثرة الإفرازات وفي بعض ألا حيان يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ. أما في الكبار فقد ينتج عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية لدى النساء. ويجب ان يتعامل الشخص المصاب بحب الشباب بحرص بحيث لا يستعمل انواع الصابون الرديء ولا يحكه بشدة أو يحاول خلع رؤوس البثور بأظافره. أما النساء فيجب أن يجتنبن مستحضرات التجميل الزيتية التي يمكن أن تسد مسام الجلد وتسبب حالات تأجج ظهور حب الشباب والعلاجات التي سنتحدث عنها إذا استخدمت جنباً إلى جنب مع النظافة الشخصية اليومية فستمنع الإصابة بحب الشباب .

ما هي الأمور التي تخفف ظهور حب الشباب؟

تقليل أكل بعض الأطعمة الدهنية مثل البطاطس المقلية أو البيتزا أو الشوكولاته.

كذلك غسل الوجه مرتين في اليوم بالصابون والماء الدافي يساعد على عدم انتشار حب الشباب في الوجه

عدم حك البثور بقوة

وبالنسبة للنساء التأكد إن المكياج الذي يستعملونه خالي من الدهون وغسل الوجه بصورة جيدة لإزالة أثار المكياج

عندما تستعمل أي بخاخات للشعر تأكد أن تكون بعيدة عن الوجه حين الاستخدام إن هذه البخاخات قد تسبب انسداد المسامات وإذا كان لديك ،شعر طويل يمس وجهك تأكد أن تغسله بصورة كافية ومتكررة وبعد حضورك من العمل أو المدرسة بادر إلى غسله بالماء والصابون.

هناك الكثير من المرطبات والكريمات الموجودة في الصيدليات التي تساعد

على عـلاج حب الشـبـاب أو تقلل من أسـبـاب ظهـوره ولكن يجب عليك اتبـاع التعليـمات بصورة دقيقـة ولا تستـعمل اكثر من نوع في وقت واحـد مما يسبب جفاف الجلد ويكون منظره سيئا جدا وتأكد انه لا يسبب أي حساسية لك وذلك بتجربة جزء بسيط من الكريم أو المرطب قبل استعماله

إن ظهور حب الشباب مع اخذ جميع الاحتياطات المذكورة شئ طبيعي حتى إن بعض النساء (سبع من كل عشر نساء) لديهن القابلية لظهور. بعض الحبوب على وجوههن قبل أيام من دورتهن الشهرية وذلك بسبب نشاط الهرمونات في هذه الفترة

عندما يشاهد الإنسان نفسه في المرآة ويرى بعض البثور أو الحبوب يجد من الاغراء لديه بالتخلص من هذه البثور ولكن قبل أن تفعل ذلك .يجب أن تعلم إن إزالة البثور بهذه الطريقة تزيد من الالتهابات وممكن أن تترك ندوبا دائمة صغيرة جدا على وجهك

إن أشعة الشمس القوية لا تساعد على شفاء حب الشباب بل تساعد على ظهور التجاعيد في سن متقدمة لذا يجب الحرص على عدم التعرض .لأشعة الشمس الحادة.

بعض المراهقين الذين عِنْدَهُمْ حب الشبابُ الحادُّ يُمكنُ أَنْ يطلبوا المساعدة من طبيب الأمراض الجلدية الذي قد يوصف لهم بعض الكريمات القوية ولكن عليهم التذكر دائما إن حب الشباب ينتشر بين كثير من أصدقائهم وأقاربهم فعليهم العيش بصورة طبيعية مع حب الشباب مع الأخذ بالنصائح المذكورة أعلاه.

نقلا عن منتديات بوابة العرب المنتديات العلمية منتدى الطب والصحة كل شي عن حب الشباب وجريدة الرياض.

ماهي الطرق المستعملة لعلاج حب الشباب بالأعشاب ؟

- جذر الأرقطيون BURDOCK

وهو نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه الى حوالي ، 15 مترا وذو وريقات معكوفة وازهار محمرة وهو اكثر الأعشاب المزيلة للسمية وله أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار والجذور يعرف النبات علمياً باسم ARCTIUM LAPPA وموطن هذا النبات أوروبا وآسيا. يحتوي على جلوكوزيدات مرة وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومواد متفرقة الأسيتيلين وتربينات أحادية نصفية واينولين. ويستخدم الأرقطيون في علاج عدة أمراض حيث يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم مثل عدوى الحلق وحب الشباب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والثمار في تنظيف الجسم من الفضلات والجذر بالذات مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص. يعتبر الأرقطيون مضادا حيويا جيداً وقد بينت الدراسات في المانيا واليابان ان متعددات الاسيتيلين لا سيما في الجذر لها مفعول صاد للبكتيريا. والأرقطيون له تأثيرات متميزة لعلاج الاضطرابات الجلدية كما في حب الشباب والخراريج والعدوى الجلدية الموضعية. يؤخذ ٥٠جراماً من مسحوق جذر الأرقطيون وتغمر في نصف لتر من الماء وتغلى على نار هادئة لمدة ٢٠دقيقة، ويستعمل ككمادات حيث يؤخذ منديل ناعم ونظيف ويوضع في المغلي بعد ان تخفض درجة حرارته نسبياً ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير الكمادات عدة مرات وتكون مدة وضع الكمادة على الحبوب ١٠دقائق .

ثمار عنب الذئب BLACKCURRANT

نبات عنب الذئب معمر يصل ارتفاعه الى متر ونصف المتر له رائحة تشبه رائحة البق أوراقه مسننة بخشونة وازهاره عنقودية صفراء مشربة بخضرة ومن الداخل حمراء. يعرف النبات علمياً باسم RIBES NIGRUM والجزء المستخدم

من النبـات الثـمـار "عنبـات" والأوراق. تحـتـوي ثمـار عنب الذئب على انثوسـيـا نوزيدات وفلافونيدات وبكتين وحمض وفيتامين ج وأملاح البوتاسيوم والفوسفور وصوديوم وكالسيوم ومغنيسيوم. تستخدم ثمار عنب الذئب استخداماً خارجياً فقط ولا تؤخذ داخلياً نظرا لسميتها والطريقة ان تؤخذ حفنة يد واحدة من الثمار وتغمر في نصف لتر ماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة ١٠دقائق ثم تستعمل على هيئة كمادات وهي ساخنة حيث يغمر منديل ناعم نظيف في هذا المغلي ويوضع على مكان حب الشباب وهو دافئ ويترك حتى يبرد وتكرر هذه العملية عدة مرات زمن كل مرة ١٠دقائق مع ملاحظة أنه يجب ان يوضع عنب الذئب بعيداً عن متناول الأطفال نظراً لسميته العالية .

الخس COMMON LETTUCE

ومن منا لا يعرف الخس فهو قديم جداً وقد وجدت بذوره في آثار فرعونية ووجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المشهور في الأقصر وقد تكدست تحت رجليه اكوام من الخس، كما ورد ذكر الخس في برديه ايبرس الطبية ضمن مركبات لوجع الجنب وطرد الديدان والنفخة. وقد عرفه الفرس قبل ميلاد المسيح بثلاثمائة سنة وزرع الإغريق ثلاثة أصناف منه، وكان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم. يعرف الخس علمياً باسم LACTUCA SATIVA يحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعادن مثل الحديد والفوسفور والكالسيوم والنحاس واليود والكلور والزرنيخ والكوبليت والكاروتين والتوتيا والمغنزيوم والكبريت وغني بفيتامين أ،ب،ج، ه .

ويستخدم الخس لعلاج حب الشباب كقناع حيث يعمل هذا القناع بالطريقة التالية:

تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء الطازجة، ويفضل لذلك الخس الرومي أو الافرنجي، ثم يضاف إليه قليل من الحليب قليل الدسم أو المنزوع القشدة. يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة دقيقة ويقطع ورق الخس إلى

أربعـة أقسـام. تؤخـذ أوراق الخس المقطعـة من الحليب وتوضع على الوجـه أو مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات. يراعى ان يكون المريض مستلقياً على ظهـره ووجـهـه لأعلى وليس مـائلاً ثم تثـبت الكمـادات على الوجـه لمدة ٢٠إلى ٣٠دقيقـة ، ثم تزال ثم يغسل الوجـه أو المكان المصـاب بماء فـاتر دون اسـتخدام الصـابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

الملفوف CABBAGE

ويعرف الملفوف باسم كرنب ويوجد منه عدة أنواع منها ما هو أخضر وما هو أبيض وما هو بنفسـجي ويعـرف الملفـوف علمـيـاً باسم BRASSICA OL-ERACEA والملفـوف يزرع منذ ٢٥٠٠سنة قـبل الميـلاد وقـد عـرف الاغـريق والرومان عدة اصناف منه. وسكان غرب اوروبا من قدماء الألمان والسكسون هم أول من زرعه في شمال اوروبا. ويعتبر الملفوف غنياً بالفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج . وطريقـة اسـتـخدام الملفوف البنفسـجي اللون وهـو يبـاع في الأسـواق المركزية الكبيرة ويفرم فرماً على مفـرمـة اللحم ثم توضع ككمادات لمدة نصف ساعة على الأماكن المصابة.

الغرنوق العطر HERB ROBERT

هو نبـات عـشبي يصل ارتفـاعـه إلى حـوالي ٥٠سم سـاقـه مـشـرب بحـمـرة ومكسو بشعيرات دقيقة حمراء اللون ورائحتها كريهة. أوراقه مجنحة بشكل الكف المنبسط ومسننة. للنبات ازهار حمراء مخططة بخطوط فاتحة اللون. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية والجذر ويعرف علمياً باسم GE-RANIUM ROBERTIANUMيحتوي على أحماض عفصية ومادة مرة تدعى جيرانين وقليل من الزيت الطيار وحمض السيتريك.

وطريقة استخدام النبات لعلاج حب الشباب هي أخذ حفنة يد من اوراق وأزهار الغرنوق العطر ثم تغمر في نصف لتر ماء وتوضع على النار حتى بداية

الغليان، ثم يواصل الغلي بعد ذلك على نار هادئة لمدة عشر دقائق وبعد ذلك يصفى المغلي ويستعمل على هيئة كمادات بواسطة منديل ناعم نظيف وذلك بغمره في المغلي وعصره قليلاً ثم يوضع المنديل على الوجه أو الجزء المصاب ويترك على المكان لمدة نصف ساعة .

الحبة السوداء + قشر الرمان + خل

سبق الحديث عن الحبة السوداء في عدة مواضيع بالتفصيل أما قشر الرمان فهو قشر ثمار الرمان وليس قشر الجذور كما يعتقد بعض الناس. والخل معروف لدى الجميع. تستعمل خلطة من هذه المواد لعلاج حب الشباب وذلك يأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان ثم يمزج سوياً في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء ويضاف له ملعقة كبيرة من الخل ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الشباب دعكاً خفيفاً ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يومياً ولمدة شهر حتى تزول الحبوب بإذن الله . أو يخلط نصف كأس حبة سوداء مطحونة مع نصف كأس زيت زيتون ويدهن به الوجه ليلا والنتائج مضمونة بأذن الله.

العسل مع الليمون والجلسرين : يستخدم خليط مكون من ٦ ملاعق كبيرة عسل وملعقة كبيرة جليسرين وملعقة عصير ليمون ويدهن الوجه والجلد المصاب بالبقع بهذا المزيج ولمدة ساعة ثم يزال ويغسل بالماء فيتم الشفاء بإذن الله .

خميرة البيرة YEAST

تناول ما مقداره ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مذابة في كوب ماء بواقع مرة واحدة بعد كل وجبة غذائية وخميرة البيرة تحتوي على مجموعة فيتامين ب والتي لها تأثير جيد في علاج حب الشباب .

العلاج بالعطور

يقول مايكل سكولز اخصائي العلاج بالعطور في لوس أنجلوس بالولايات

المتحدة الأمريكية والذي يعمل بهيئة ندوات المهنين وغيرهم على استخدام العلاج بالعطور، إن وضع نقطة واحدة من زيت شجرة الشاي المعروفة علمياً باسم MELAEUCA ALTERNIFOLIA والتي تحتوي على الزيت الطيار بنسب متفاوتة وهي مشهورة بزيتها العطري تفيد في علاج حب الشباب ويكرر ذلك مرتين في اليوم الواحد.

العلاج بالطعام

قد ينتج حب الشباب عند تناول أطعمة غير مناسبة وذلك على حد قول دكتور السون هاس مدير المركز الطبي الوقائي للمارين في سان فاييل بكاليفورنيا ومؤلف كتاب Staying Health With Nutaition وهو ينصح باتباع نظامه الغذائي المزيل للسموم لمدة ثلاثة أسابيع. وهو يقول "بالنسبة لبعض المرضى قد يظهر حب الشباب بسبب حساسيتهم للسكر والقمح والشيكولاته ، إلخ وهي أطعمة تنتج عنها أحماض مهيجة في الجسم وما يحدث هو ان تلك الأطعمة يمكن ان تسبب تكون المزيد من المخاط والصديد من بصيلات الشعر وسد مسام الجلد، وفي حالات أخرى قد يكون حب الشباب نتيجة للفطريات الخميرية المعوية "الكانديدا" وحينما تتجنب أنواع الجبن والمخبوزات والسكر وغير ذلك من الأطعمة التي تعزز نمو الخميرة فإن الجلد يتحسن ويشفى بإذن الله .

العلاج بالعصائر

تقول الدكتورة إيلين جلاسبي طبيبة المعالجة الطبيعية في بورتلاند بأوريجن بالولايات المتحدة الأمريكية "إن حب الشباب هو علامة على ان أعضاء الإخراج لا تعمل بشكل مثالي"، وهي تنصح بتشيط الكبد بمزيج مكون من جزء من عصير البنجر وثلاثة أجزاء من عصير الجزر وجزأين من الماء للمساعدة على تنظيف البشرة من الداخل للخارج .

الأخت س. العتيبي تسأل عن معاناتها من حب الشباب وخاصة النوع الذي يترك ندوباً وتسأل فيما اذا كان لها علاج. كما تسأل عن الصبار والقرة لعلاج

حب الشباب وان كانت نافعة فكيف طريقة الاستعمال وكذلك الترمس والخس مع العسل لعلاج الآثار ومنقوع الشمر لعلاج الهالات السوداء؟

- فيما يتعلق بحبوب الشباب فهي انواع ولا ادري اي نوع هي ويجب استشارة طبيب امراض جلدية.

الصبار من افضل المواد العشبية لحبوب الشباب حيث تدهن الحبوب بالعصارة الطازجة الناتجة عن كسر اوراق الصبار مرة واحدة في اليوم والترمس ايضاً من المواد المفيدة حيث يسحق سحقاً ناعماً جداً ثم يمزج جيداً مع فازلين وتدهن الحبوب مرة واحدة في اليوم.

اما العسل فهو جيد جداً لحبوب الشباب ولا سيما اذا خلط مع الحبة السوداء واستخدم دهاناً.

اما الهالات السوداء فيمكن استخدام الكركم بعد سحقه سحقاً ناعماً وخلطه مع الفازلين والدهان مرتين يومياً مرة في الصباح ومرة في المساء.

تقول الفتاة انها تبلغ من العمر عشرين عاماً ويظهر فيها حب شباب وتزداد فترة وتقل فترة وخاصة في منطقة الخدود وبالاخص الخد الايمن وكذلك في الارداف واستعملت أدوية كثيرة ولكن لا فائدة فما هو الحل.

- أختي السائلة اما فيما يتعلق بحب الشباب فيمكن ان تحتاجين إلى بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين ب ويمكنك استخدام التوت الطازج بعد هرسه على هيئة عجينة ويوضع على هيئة قناع على الوجه لمدة ٢٠إلى ٣٠ دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الدافئ ويغسل الوجه بعده بماء الورد وتكرر هذه العملية كل ثلاثة أيام. كما يمكن استعمال مغلي التمر هندي حيث يؤخذ حفنة من التمر هندي وتغلى في ما مقداره كوب ونصف الكوب ماء ثم يطلى به الوجه، كما هو في التوت ويغسل بالماء الفاتر ثم بماء الورد. وتكرر العملية كل ثلاثة ايام والله هو الشافي.

قناع الموز مع العسل

اقطعي الموز قطعا صغيرة واغمسي كل قطعة بالعسل وضعيها على وجهك لمدة (١٥) دقيقة ثم يغسل بالماء.

قناع الحليب والبيض :

خذي بياض بيضة وملعقة حليب وملعقة عسل واخلطيهما جيدا وضعيه على الوجه لمدة (١٥) دقيقة ثم يغسل بالماء.

قناع الفراولة والموز:

يهرس الموز جيدا ثم يضاف اليه عصير الفراوله يوضع على الوجه لمدة ربع ساعة ويشطف بالماء.

قناع البصل والعسل:

عصير بصلتين مع ملعقة عسل تمزج جيدا وتوضع على الوجه لمدة (٢٠) دقيقة يشطف الوجه بالماء الفاتر ويغسل بالصابون ويشطف بالماء البارد ويرش بماء الورد.

قناع لحيوية الوجة :

اخلطي معلقتين حليب بودرة ومعلقتين ماء ورد

ثم توضع على الوجه ٢٠ دقيقة تعطي الوجه الحيوية والجمال

وصفه للتخفيف من سواد المرفق و الركبه :

دائماً نلاحظ اختلاف لون الركبتين والمرفقين عن لون باقي الجلد وهذا امر طبيعي لكن غير الطبيعي ان يكون لونهما شاذا عن لون الجلد ففي هذه الحاله نحتاج لعنايه فائقة بهما حتى نحصل على اللون المطلوب ..

١ ـ اعصري ليمونة ثم امزجي عصيرها مع مسحوق الشوفان وافركي الركبة والمرفق بهذا المزيج عدة مرات في اليوم الى ان تتخلصي من اللون

الاسود.

٢ ـ خلط الليمون مع زيت الزيتون أو الجليسيرين أو فازلين ودهنهما كل ليله.

٣ ـ تقسم الليمونة إلى قسمين ثم رشها بالملح ويوضع الكوعين على طاولة وتحتها قطعة الليمون لمدة دقيقتان لمدة ١٠ أيام .

قناع لشد الوجه :

هذا القناع رائع لشد البشرة ويتكون من:

كوب رز مصري

٢كوب ماء.

لكن الأفضل تجريبه بعدعمل حمام بخار للوجه لمدة خمس أو عشر دقائق باضافة بعض النعناع للماء المغلي.

طريقة عمل القناع:

اسلقي الرز لمد ١٠ دقائق بدون غسيل حتى نستفيد من النشاء الموجود فيه وبعد ذلك صفي الرز من الماء وخذي قطنة وبلليها بالماء المصفي وضعيها على الوجه لمدة ربع ساعة حتى يجف الماء على الوجه تماما ثم اغسليهابالماء البارد

لبشرة اكثر اشراقا :

لكي تصبح بشرتك نظيفة وفاتحة استخدمي و بالتدريج هذه المواد...

– اغلي البطاطا حتى تصبح قابلة للهرس (احترسي من حرقها)

– ومن ثم اهرسيها في صحن مع قليل من الروب وملعقة من النشا (نشا الذرة) وبذلك تصبح متوسطة لا مائية ولا غليظة .

– ثم افرديها على وجهك أول مرة لمدة ربع ساعة في كل اسبوع ومن ثم ٢٠

دقيقة وهكذا حتى يتعود وجهك إلى أن تصبح لمدة ساعة وستجدين الفرق .

قناع للنقط السوداء

بالنسبة للنقط السوداء التي توجد على الانف يمكن التغلب عليها وذلك باستخدام القناع التالي:

١ ملعقة لبن

١ ملعقة شوفان مطحون

١/٤ ملعقة ماء ورد

١/٣ ملعقة خميرة بيرة مذابة في ماء الورد و الليمون

١/٤ ملعقة عصير ليمون

اخلطي المقادير جيدا وضعيها على الوجه كله ماعدا حول العين

من صفات هذا القناع تنظيف البشرة وتفتيح لونها داومي عليه ثلاث مرات في الاسبوع وسوف تلاحظين الفرق.

قناع العسل بالحليب :

اخلطي ثلث ملعقة خميرة مع ملء ملعقتين من الحليب الطازج حتى تذوب ثم اضيفي اليهما العسل مع التقليب الجيد ، نبسط المزيج على الوجه والعنق ونتركه لمده لاتقل عن ٣٥ دقيقة، ثم نغسل البشرة بالماء الدافئ ثم البارد..يصلح هذا القناع التنظيفي القوي للبشرة الدهنية والعادية والمختلطة وهو ينظف الوجه تماما ويضفي عليه التماسك والنضارة ويمنحه الحيوية ويعالج حب الشباب كما يطمس اثار البثور عند تكراره على المدي الطويل يستخدم مرة واحدة في الاسبوع.

قناع الشوفان

وهذه خلطة للذين يعانون من التجاعيد في وجههم :

قناع الشوفان: يتم عمل قناع الشوفان بإضافة ملعقتين من نبات الشوفان إلى ١٥٠ ملليمتر ماء مع الغلى برفق لمدة ٥ دقائق وتصفيه السائل واستخدامه كقناع على الوجه والعنق ليجف ثم يغسل بالماء الفاتر ومن فوائد هذا القناع هو منظف جيد للبشرة ويشد البشرة ويزيل التجاعيد

قناع الوجه بالخميرة :

ضعي ملعقة كبيرة من الخميرة في نصف كوب من الماء الفاتر(يجب ان يكون لاحار ولا بارد)ثم حركيه جيدا

واتركيه الى ان ينتفخ وتتكون الرغوة ثم خذي الرغوة (الرغوةفقط) وادهني بها وجهك واتركيها لمدة نصف ساعه

الى ان تجف ثم ازيلي القناع بغسل وجهك بماء دافئ . هذه الطريقه تفيد لحب الشبا ب وتساعد في تنظيف البشرة وتفتيحها و نعومتها

قناع اللفت والزبادي

منظِّف للبشرة من اللفت والزبادي :

المكونات :

- كمية من جذور اللفت.
- مقدار مناسب من الزبادي.

التحضير والاستعمال :

تغلى جذور اللفت ، ثم تُهرس جيداً ، وتخلط بكمية مناسبة من الزبادي لصنع كريم أو عجينة.

تُفرد العجينة على البشرة ، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر

قناع الزبادي والبيض

الزبادي والبيض لتنظيف وتغذية البشرة العادية :

المكونات :

- بياض بيضة واحدة.
- ٤ ملاعق كبيرة من الزبادي.

التحضير والاستعمال :

يُضرب البيض حتى يتماسك قليلاً ثم يضاف إليه الزبادى ، ويخلط الاثنان جيداً .

يُفرد الخليط على الوجه والعنق ، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تُمسح البشرة بماء دافئ ثم ماء بارد باستعمال قطعة قطن.

للبشرة الدهنية : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

للبشرة الجافة : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل

قناع الخيار والشوفان

عجينة الخيار والشوفان لتنظيف البشرة وعلاج الحبوب :

المكونات :

- ١ ملعقة كبيرة من عصير الخيار.
- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان.

التحضير والاستعمال :

يخلط العصير بالشوفان جيداً لصنع عجينة.

تُفرد العجينة على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تُمسح بالماء البارد

قناع البرتقال والزبادي

منظّف البرتقال والزبادي علاج ممتاز للرؤوس السوداء والبشرة الدهنية :

المكونات :

- ١/٢ و ١ ملعقة كبيره من الزبادي.
- ١ ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المبشور.
- ١ ملعقة كبيرة زيت عُصفُر.
- ١ ملعقة كبيرة مطحون الشوفان

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جميعها ببعضها البعض لعمل عجينة.

تستخدم هذه العجينة في عمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع في حركة دائرية ، مع تجنب المناطق الرقيقة تحت العينين.. ويستمر التدليك لحوالي ٥ دقائق.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ، ويُجفف.

يعتبر هذا المستحضر من المنظفات القوية للبشرة ومن العلاجات الفعّالة للغاية في التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بالبشرة الدهنية.

وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة يومياً بالنسبة للبشرة الدهنية.. أما لأنواع البشرات الأُخرى ـ أي العادية والجافة ـ فيكفى استخدامه مرتين أُسبوعياً.

منظف الجريب فروت ودقيق الذرة ـ للبشرة شديدة الجفاف :

المكونات :

- ١ ملعقة كبيرة دقيق ذرة.
- ١ ملعقة كبيرة من قشر الجريب فروت المبشور جيداً.
- ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

التحضير والاستعمال :

تقلب المكونات مع بعضها البعض لعمل خليط متجانس. يُنشر الخليط على بشرة الوجه مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين ، وذلك بعمل تدليك بأطراف الأصابع في حركة دائرية خفيفة ، مع تركيز التدليك على المناطق ذات الخطوط مثل الذقن وحول الأنف.. ثم يشطف الوجه بماء فاتر ، ويجفف يمكن استخدام هذا المستحضر يومياً. وهو يناسب خصيصاً حالات البشرة الجافة والبشرة شديدة الجفاف.. حيث يطرِّي الجلد وينظفه تنظيفاً عميقاً.

استعمال اللبن كمنظف للبشرة :

من أسهل الوسائل وأكثرها فاعلية لتنظيف البشرة هي استخدام اللبن كمنظف ، وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص.

الطريقة :

تُبلل قطعة قطن في اللبن البارد ، ويُدعك بها الجلد.. مع مراعاة أن يبدأ التنظيف في الاتجاه من أسفل لأعلى ، أي من العنق فصاعداً ، وأن تتحرك اليد حركة دائرية صغيرة مع دفع الجلد لأعلى ، لأن ذلك يساعد على التنظيف العميق لمسام الجلد مما يترسب بها من قاذورات وأتربة.

لبن الخوخ ـ منظف ومرطب للبشرة :

المكونات :

- ٢ ملعقة كبيرة من الخوخ المُخرّط.
- ١٤٠ مل لبن

التحضير والاستعمال :

يضاف اللبن للخوخ ، ويترك الإناء لمدة ٩ ساعات ، ثم يصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة.

يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.

قناع التفاح للبشره الدهنيه:

تفاحة مبشورة من دون قشر + ملعقة عسل + ملعقة طحين

يمزج الخليط سريعا ويوضع على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يزال عن الوجه بالماء... ويوضع بعدها الكريم المناسب للبشره .

قناع للعين المرهقه:

ملعقة عسل +ملعقة حليب

يمزج الخليط جيدا ويوضع على العين لمدة ٣ دقائق ،ثم يزال بماء بارد،

ثم توضع كمادات بماء الورد البارد على العين لمدة ٥ دقائق .

لازالة الرواسب والبثور من البشرة لتمنحي بشرتك النضارة اللازمة:

قومي ببشر تفاحة واضيفي اليها ملعقة عسل كبيرة واضيفي اليها فنجال من ماء الورد وامزجيها جيدا حتى تتجانس ثم ضعيها على وجهك لمدة ربع ساعه في اليوم ثم قومي بغسلها بالغسول الرغوي اليومي .

لشد الوجه وجلد البشرة :

يطلى الوجه والرقبة بنصف زلال بيضة ممزوجة ببعض النقط من عصير الليمون الحامض ثم يزال القناع بعد ربع ساعة بالماء الفاتر .

قناع زيت الزيتون

هذه الوصفة تمتص جميع الأتربة التي تسد مسام البشرة وبالتالي تحفظها من الأصابة بالحبوب او الأمراض الجلدية التي تصيب الوجه نتيجة لعدم النظافة:

المقادير:

نصف وقية دقيق.

ملعقة زيت زيتون.

الطريقة:

تخلط المقادير جيدا ثم تدلك البشرة بها باطراف الأصابع في حركات دائرية مستمرة على جميع الوجه ثم يغسل الوجه بالماء البارد فورا

لنقاوة العينين :

يدهن الوجه بعصير الجزر ويترك لمدة عشرين دقيقة فهو يساعد على إزالة التعب وصفاء البشرة كذلك إذا شُرب على الريق كل صباح فهو يخلص البشرة من الشحوب

مع بداية فصل الربيع تحتاج البشرة إلى تغذية من نوع خاص تعتمد على مواد التجميل الطبيعية فقد أكد خبراء التجميل وأطباء الجلد أن استخدام الخضروات والفواكه الطازجة لعمل أقنعة للوجه يعيد له الحيوية لتقشير خلايا البشرة الميتة ويملأها بالإشراق والنضارة والمساعدة في تقشير الوجه وتجديد خلاياه :

وبامكانك صديقتي خلط كميات متساوية من الخيار والكرنب والبقدونس بعد خلطها جيداً بواسطة الخلاط الكهربائي ثم يصفى الخليط ويوضع على الوجه لمدة نصف ساعة صباحاً ومساء.

ومكونات هذا القناع تحتوي على مادة " ايجليكو آسيد " المغذية .

وهناك طريقة أخرى وبسيطة لتجديد خلايا البشرة ولها فائدة مزدوجة حيث يمكن بعد تناولك لعلبة الزبادي التي تحتوي على العديد من الفيتامينات تدليك وجهك بالماء المتبقي ، وكذلك قناع الجوافة والفراولة والخوخ بعد تقشيرها ، ووضع شرائح الفاكهة على البشرة لتعطيها النضارة والجمال .

لإنعاش البشرة :

تؤخذ شريحة من البطاطس النية وتدعك به الوجه والرقبه ثم بعد ساعه يشطف بالماء البارد .وذلك لأن البطاطس غنية بفيتامين c

قناع للبشرة الدهنية:

الزيوت الموجودة في الليمون والفراولة من المواد القابضة لمسام البشرة وجعلها تقلل من إفراز الدهون.

نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون

بياض بيضة

ملعقة صغيرة عسل نحل

نصف كوب فراولة.

تضرب المقادير جميعها في الخلاط وتوضع على الوجه لمدة خمس دقائق ثم يشطف الوجه بماء فاتر.

قناع للبشرة الجافة:

الأفوكادو والعسل من المواد المرطبة للبشرة الجافة.

نصف ثمرة أفوكادو وربع كوب عسل نحل.

يهرس الأفوكادو ويقلب جيدا مع العسل ويوضع على البشرة خمس دقائق ثم يشطف بماء فاتر.

قناع للبشرة المختلطة:

أي قناع يحتوي على خلاصة الورد أو ماء الورد يتسم بأنه قناع متوازن للبشرة المختلطة التي تحتوي على مناطق دهنية وأخرى جافة.

وردة بلدي

ملعقة كبيرة ماء ورد

ملعقة كبيرة زبادي

ملعقة كبيرة عسل نحل

تنقع أوراق الوردة في ماء حتى تتشرب الماء وتصبح ناعمة، ثم تهرس في إناء عميق ويضاف إليها بقية المكونات وتقلب جيدا، وتوضع على البشرة لمدة خمس دقائق وتشطف بماء فاتر.

قناع للبشرة الحساسة:

البشرة الحساسة تحتاج لعناية خاصة والبشرة الشائخة أيضا، اختاري القناع المناسب لنوع بشرتك وامنحيها بعضا من النعومة والطراوة بأسهل طريقة وأسرع وقت.

هذا القناع يتميز بأنه ملطف ومهدئ للبشرة الحساسة خاصة الملتهبة من الشمس.

كوب زبادي

نصف كوب شوفان

يمزج الاثنان سويا ويوضع المزيج على البشرة لمدة عشر دقائق ثم يشطف بماء فاتر.

قناع للبشرة التي تشيخ بسرعة:

إذا كانت بشرتك من النوع الذي يتأثر بالعوامل المحيطة وتظهر عليه علامات الإرهاق بسرعة والتجاعيد الصغيرة، هذا القناع مثالي لك سيساعدك على التخلص من الخطوط الرفيعة، ويمنحك بشرة شابة لأنه يحتوي على السكر الذي يعد مقشرا جيدا للبشرة.

٢ ملعقة كبيرة سكر

٣ ملاعق كبيرة ماء دافئ

أذيبي السكر في الماء وتأكدي أن كل حبيباته قد ذابت تماما حتى لا تخدش بشرتك، ضعي السائل على وجهك لمدة خمس دقائق، ثم دلكي برفق في حركات دائرية باتجاه الخارج، اشطفي وجهك بماء فاتر.

أقنعة طبيعية.. لجمال طبيعي!

بشرة جميلة، متألقة وخالية من العيوب..هي حلم كل امرأة، وقد تنفق الغالي والنفيس من أجل الحصول على ذلك، والإستمتاع ببشرة نضرة، شابة وخالية من التجاعيد.. الأمر ليس صعبا خصوصا إذا علمنا أن هناك مكونات طبيعية بسيطة بإمكانها أن تحقق حلم حواء وتجعلها تستمتع ببشرة رائعة بعيداً عن الماكياج بشرتك في حاجة إلى التنفس الطبيعي، لذلك حاولي أن تمنحيها راحة طبيعية واجعليها تنطلق إلى طريق النضارة والشباب بالخضروات الطازجة، خصوصا إذا علمنا أن خبراء التجميل يؤكدون على أن الفواكه والخضراوات الطازجة والسلطة الخضراء هي درع وقاية للبشرة من الأمراض والتجاعيد أيضاً ، خصوصا الجزر الغني بفيتامين (أ) العامل الفعال لصحة وحيوية البشرة ، لذا يدخل في تركيب الكريمات المغذية للبشرة..

وكذلك الليمون الحامض المنظف الطبيعي لمسام البشرة، وهو مرطب أيضا.. ويدخل أيضاً في صناعة كثير من كريمات الوجه.. كما أنه يمكن استخدام زيت الكافور لتدليك البشرة.. بالإضافة إلي عسل النحل ذي المزايا المتعددة ويصلح للوجه أيضا. كذلك لا تنسي تناول البروتينات المتمثلة في اللحوم البيضاء سواء المشوي منها أو المسلوق، والإقلال من النشويات والسكريات والمواظبة على ممارسة الرياضة.. فهي كلها عوامل مهمة للحفاظ على نضارة وحيوية الوجه بصفة خاصة، والجسم بصفة عامة وتبعث على الحيوية والشباب.

قناع الطماطم للبشرة الدهنيه

تعتبر الطماطم من افضل ما يعتمد عليه لتضييق مسام الوجه وذلك لمفعولها القابض للبشرة

المكونات :

ثمرة طماطم+ قشر نصف ليمونة + بعض قطرات من عصير الليمون

الإستعمال :

تهرس ثمرة الطماطم ويضاف بشر قشر الليمون وعصيره ..

يوضع القناع على البشره لمدة ربع ساعه ثم يشطف بالماء الفاتر..

قناع الموز لمقاومة التجاعيد

الموز من الفواكه الغنيه بالفيتامينات مما يجعله من افضل الأغذيه لصحةالبشرة والشعر ويستخدم

عصيره كدهان لليدين فيكسبها النعومه والحيويه المكونات :

ثمرة موز + ثلاث ملاعق حليب

الإستعمال

تهرس ثمرة الموز وتخلط مع الحليب ثم توزع على البشرة مع التركيز على اماكن التجاعيد ويترك لمدة (١٥دقيقة) ثم يشطف بالماء الفاتر..

قناع النشا لعلاج المسام الواسعة

يستخدم قناع النشا لعلاج حبوب الوجه والمسام الواسعة وحروق الشمس بالإضافه لكونه منظفا جيدا للبشرة

المكونات :

ملعقه كبيره نشا + قليل من الماء الدافئ + قليل من زيت الزيتون

الإستعمال

تدهن البشرة اولا بزيت الزيتون ثم يخلط النشا بالماء ثم يوضع على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ثم يشطف بالماء الدافئ ثم البارد ..

قناع الجزر:

قناع الجزر : يحتوى الجزر على كمية وفيرة من فيتامين " أ" المغذى للبشرة وهو مفيد خاصة للبشرة الحساسة .

المكونات : ١/٢ جزرة واحدة متوسطة الحجم + ١/٤ ملعقة عسل نحل .

الطريقة :- يقطع الجزر الى شرائح ويعصر ويصفى يضاف عصير الجزر الى العسل ويخلط الاثنان جيداً .

الاستعمال : يدهن الخليط على الجلد ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة .

قناع الكمثرى

وهو افضل الأقنعة للبشرة الجافة

المكونات: ١/٤ ثمرة كمثرى + بياض بيضة واحدة + ١/٢ ملعقة عسل نحل.

الطريقة : تهرس الكمثرى جيداً ثم تضاف لخليط العسل صفار البيض .

الاستعمال : يدهن الخليط على البشرة ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة .

قناع البطاطس

وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص .

المكونات :- ١ ملعقة كبيرة من البطاطس المبشورة + ١/٢ ملعقة كبيرة من الجبن الأبيض .

الاستعمال : يوضع الخليط على البشرة ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى يجف ، ثم يشطف بالماء الفاتر

قناع الطماطم

وهو يناسب البشرة الدهنية .

المكونات : ١ ثمرة طماطم + ١/٢ قشرة ليمونة + قليل من عصير الليمون

الطريقة : تهرس ثمرة الطماطم وتبشر قشرة الليمونة ويضاف لهما عصير الليمون .

الاستعمال : يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ .



الإهتمام بجمال العنق

العنق عضو مهم في جسم المرأة، ولابد وأن يحظى بالعناية والإهتمام من تنظيف وتدليك وتجميل,ولإكتمال جمال الوجه والإهتمام به وظهوره بصورة شابة نضرةلابدمن تجميل العنق لإنه العضو المكمل والمتصل بالوجه..

فوجه جميل لايعني شيئا ولايظهر جماله أصلا مع عنق مترهل حيث يغلب عدم جمال العنق في ظهوره على جمال الوجه..

ويعتمدجمال العنق على :

١- مدى الإهتمام به وتدليكه وترطيبه بالكريمات المرطبة..

٢- الجلسة غير الصحيحة تؤثر تأثيرا بليغا على جمال العنق ,بأن تجلس المرأة منكبة على وجهها وتغرس بذلك عنقها بين كتفيها مما يتسبب في تهدل جلد العنق والذقن المزدوجة مما يسبب الحزوز في العنق والتكتلات الشحمية .

٣- كما تؤثرالمشية الصحيحة بجعل القوام مشدودا وليس مترهلا ولامتمايلا اثناء المشي ، كما يجب ان يكون العنق مرتفعا لأعلى من اجل التمتع بعنق طويل شاب وايضا لسلامة العمود الفقري..

٤- يساعد على اصابة العنق بالتهدل ايضا التعود على النوم فوق وسادة عالية ومحشوة بحشوة قاسية..

٥-خير علاج لعنق وظهر متعب هو النوم مستلقية بدون وسادة على ظهرك فوق سرير مسطح الفراش بدون سست والنوم بدون وسادة تحت الرأس.

٦ ـ لاترهقي عنقك بلبس السلاسل الذهبية على الدوام لإن الذهب مع العرق والغبار يسبب اسوداد الجلد بفعل عملية التأكسد ..

٧- لابدمن الإهتمام بنظافة العنق مرة يوميا بالماء والصابون بليفة خشنه وليست اسفنجية لتدليك العنق .

٨- لاتعمدي على ترطيب عنقك بالماء فقط بل يلزم دعكه يوميا.

٩- بعـد دعك العنق عليك بتـجـفـيـفـه بمنشـفـة وتدليكه بهـا لتـحـريك الدورةالدموية .

١٠ ـ لابد من تعـويض العنق بالمادة الدهنيـة المفـقـودة عن طريق دهنه بالكريمات المرطبة.

❀ ❀ ❀

أقنعــة

القناع ضروري جدا لخدمة جمالك فهو ينشط الدورة الدمويه ويعيد الحيوية للبشرة المتعبة وهذه الأقنعة تستخدم أكثر في الصيف لعلاج جفاف البشرة من أشعة الشمس . واستعملي هذه الأقنعة مرة كل أسبوع أو مرتين فقط أو في أي مناسبة تودين حضورها لان القناع يمدك بنضارة وحيوية ويضفي عليك احمرارا طبيعيا .

واليك هــــذه الأقنعة :

قناع الموز مع العسل:

اقطعي الموز قطعا صغيرة واغمسي كل قطعة بالعسل وضعيها على وجهك لمدة (١٥) دقيقة ثم يغسل بالماء.

قناع الحليب والبيض :

خذي بياض بيضة وملعقة حليب وملعقة عسل واخلطيهم جيدا وضعيه على الوجه لمدة (١٥) دقيقة ثم يغسل بالماء.

قناع الفراولة والموز:

يهرس الموز جيدا ثم يضاف إليه عصير الفراولة يوضع على الوجه لمدة ربع ساعة ويشطف بالماء.

قناع البصل والعسل:

عصير بصلتين مع ملعقة عسل تمزج جيدا وتوضع على الوجه لمدة (٢٠) دقيقة يشطف الوجه بالماء الفاتر ويغسل بالصابون ويشطف بالماء البارد ويرش بماء الورد.

وصفه للتخفيف من سواد المرفق و الركبة

دائماً نلاحظ اختلاف لون الركبتين والمرفقين عن لون باقي الجلد وهذا أمر طبيعي لكن غير الطبيعي أن يكون لونهما شاذا عن لون الجلد ففي هذه الحاله نحتاج لعنايه فائقة بهما حتى نحصل على اللون المطلوب ..

١- اعصري ليمونة ثم امزجي عصيرها مع مسحوق الشوفان وافركي الركبة والمرفق بهذا المزيج عدة مرات في اليوم إلى أن تتخلصي من اللون الأسود.

لا تنسي بعد غسلهما دهنهما بالكريم المرطب لتطريتهما

٢- خلط الليمون مع زيت الزيتون أو الجليسيرين أو فازلين ودهنهما كل ليله.

٣- تقسم الليمونة إلى قسمين ثم رشها بالملح وتوضع الكوعين على طاولة وتحتها قطعة الليمون لمدة دقيقتان لمدة ١٠ أيام .

قناع لشد الوجه

هذا القناع رائع لشد البشرة ويتكون من:

كوب رز

٢كوب ماء.

لكن الأفضل تجربيه بعد عمل حمام بخار للوجه لمدة خمس أو عشر دقائق بإضافة بعض النعناع للماء المغلي.

طريقة عمل القناع:

اسلقي الرز لمد ١٠ دقائق بدون غسيل حتى نستفيد من النشاء الموجود فيه وبعد ذلك صفي الرز من الماء وخذي قطنة وبلليها بالماء المصفي وضعيها على الوجه لمدة ربع ساعة حتى يجف الماء على الوجه تماما ثم اغسليها بالماء البارد

لبشره أكثر إشراقا

لكي تصبح بشرتك نظيفة وفاتحة استخدمي و بالتدريج هذه المواد...

- اغلي البطاطا حتى تصبح قابلة للهرس (احترسي من حرقها)

- ومن ثم اهرسيها في صحن مع قليل من الروب وملعقة من النشا (نشا الذرة) وبذلك تصبح متوسطة لا مائية ولا غليظة .

- ثم افرديها على وجهك أول مرة لمدة ربع ساعة في كل أسبوع ومن ثم ٢٠ دقيقة وهكذا حتى يتعود وجهك إلى أن تصبح لمدة ساعة وستجدين الفرق .

بالنسبة للنقط السوداء التي توجد على الأنف يمكن التغلب عليها وذلك باستخدام القناع التالي:

١ ملعقة لبن

١ ملعقة شوفان مطحون

١/٤ ملعقة ماء ورد

١/٣ ملعقة خميرة بيرة مذابة في ماء الورد و الليمون

١/٤ ملعقة عصير ليمون

اخلطي المقادير جيدا وضعيها على الوجه كله ماعدا حول العين

من صفات هذا القناع تنظيف البشرة وتفتيح لونها داومي عليه ثلاث مرات في الأسبوع وسوف تلاحظين الفرق.

قناع العسل بالحليب

اخلطي ثلث ملعقة خميرة مع ملء ملعقتين من الحليب الطازج حتى تذوب ثم أضيفي اليهما العسل مع التقليب الجيد نبسط المزيج على الوجه والعنق ونتركه لمده لاتقل عن ٣٥ دقيقة، ثم نغسل البشرة بالماء الدافئ ثم البارد، يصلح هذا القناع التنظيفي القوي للبشرة الدهنية والعادية والمختلطة وهو ينظف

الوجه تماما ويضفي عليه التماسك والنضارة ويمنحه الحيوية ويعالج حب الشباب.

كما يطمس اثار البثور عند تكراره على المدى الطويل يستخدم مرة واحدة في الأسبوع.

خلطة للتجاعيد

قناع الشوفان: يتم عمل قناع الشوفان بإضافة ملعقتين من نبات الشوفان إلى ١٥٠ ملليمتر ماء مع الغلى برفق لمدة ٥ دقائق وتصفيه السائل واستخدامه كقناع على الوجه والعنق ليجف ثم يغسل بالماء الفاتر ومن فوائد هذا القناع هو منظف جيد للبشرة ويشد البشرة ويزيل التجاعيد

قناع الوجه بالخميرة

ضعي ملعقة كبيرة من الخميرة في نصف كوب من الماء الفاتر (يجب أن يكون لاحار ولا بارد) ثم حركيه جيدا واتركيه إلى أن ينتفخ وتتكون الرغوه ثم خذي الرغوه (الرغوه فقط) وادهني بها وجهك واتركيها لمدة نصف ساعة إلى أن تجف ثم أزيلي القناع بغسل وجهك بماء دافئ . هذه الطريقه تفيد لحب الشباب وتساعد في تنظيف البشره وتفتيحها ونعومتها

منظف للبشرة من اللفت والزبادي :

المكونات :

- كمية من جذور اللفت.
- مقدار مناسب من الزبادي.

التحضير والاستعمال :

تغلى جذور اللفت ، ثم تُهرس جيداً ، وتخلط بكمية مناسبة من الزبادي لصنع كريم أو عجينة.

تُفرد العجينة على البشرة ، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر

الزبادي والبيض لتنظيف وتغذية البشرة العادية :

المكونات :

- بياض بيضة واحدة.
- ٤ ملاعق كبيرة من الزبادي.

التحضير والاستعمال :

يُضرب البيض حتى يتماسك قليلاً ثم يضاف إليه الزبادي، ويخلط الاثنان جيداً.

يُفرد الخليط على الوجه والعنق ، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تُمسح البشرة بماء دافئ ثم ماء بارد باستعمال قطعة قطن.

للبشرة الدهنية : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

للبشرة الجافة : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل

عجينة الخيار والشوفان لتنظيف البشرة وعلاج الحبوب :

المكونات :

- ١ ملعقة كبيرة من عصير الخيار.
- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان.

التحضير والاستعمال :

يخلط العصير بالشوفان جيداً لصنع عجينة.

تُفرد العجينة على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تُمسح بالماء البارد

منظف الجريب فروت ودقيق الذرة ـ للبشرة شديدة الجفاف :

المكونات :

ـ ١ ملعقة كبيرة دقيق ذرة.

ـ ١ ملعقة كبيرة من قشر الجريب فروت المبشور جيداً.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

التحضير والاستعمال :

تقلب المكونات مع بعضها البعض لعمل خليط متجانس. يُنشر الخليط على بشرة الوجه مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين ، وذلك بعمل تدليك بأطراف الأصابع في حركة دائرية خفيفة ، مع تركيز التدليك على المناطق ذات الخطوط مثل الذقن وحول الأنف.. ثم يشطف الوجه بماء فاتر ، ويجفف يمكن استخدام هذا المستحضر يومياً. وهو يناسب خصيصاً حالات البشرة الجافة والبشرة شديدة الجفاف.. حيث يطرّي الجلد وينظفه تنظيفاً عميقاً.

استعمال اللبن كمنظف للبشرة :

من أسهل الوسائل وأكثرها فاعلية لتنظيف البشرة هي استخدام اللبن كمنظف ، وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص.

الطريقة :

تُبلل قطعة قطن في اللبن البارد ، ويُدعك بها الجلد.. مع مراعاة أن يبدأ التنظيف في الاتجاه من أسفل لأعلى ، أي من العنق فصاعداً ، وأن تتحرك اليد حركة دائرية صغيرة مع دفع الجلد لأعلى ، لأن ذلك يساعد على التنظيف العميق لمسام الجلد مما يترسب بها من قاذورات وأتربة

قناع التفاح للبشرة الدهنية:

تفاحة مبشورة من دون قشر + ملعقة عسل + ملعقة طحين

يمزج الخليط سريعا ويوضع على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يزال عن الوجه بالماء... ويوضع بعدها الكريم المناسب للبشرة .

قناع للعين المرهقة:

ملعقة عسل + ملعقة حليب

يمزج الخليط جيدا ويوضع على العين لمدة ٣ دقائق ،ثم يزال بماء بارد، ثم توضع كمادات بماء الورد البارد على العين لمدة ٥ دقائق .

وصفة ذهبية

قومي ببشر تفاحة وأضيفي إليها ملعقة عسل كبيرة وأضيفي إليها فنجال من ماء الورد وامزجيها جيدا حتى تتجانس ثم ضعيها على وجهك لمدة ربع ساعه في اليوم ثم قومي بغسلها بالغسول الرغوي اليومي

فهو فعال لازالة الرواسب والبثور من البشرة لتمنحي بشرتك النضارة اللازمة.

لشد الوجه وجلد البشرة

يطلى الوجه والرقبة بنصف زلال بيضة ممزوجة ببعض النقط من عصير الليمون الحامض ثم يزال القناع بعد ربع ساعة بالماء الفاتر .

وصفة مفيدة

هذه الوصفة تمتص جميع الأتربة التي تسد مسام البشرة وبالتالي تحفظها من الإصابة بالحبوب أو الأمراض الجلدية التي تصيب الوجه نتيجة لعدم النظافة.

المقادير:

نصف وقية دقيق.

ملعقة زيت زيتون.

الطريقة:

تخلط المقادير جيدا ثم تدلك البشرة بها بأطراف الأصابع في حركات دائرية مستمرة على جميع الوجه ثم يغسل الوجه بالماء البارد فورا

وصفة فورية لقناع عجيب

يدهن الوجه بعصير الجزر ويترك لمدة عشرين دقيقة فهو يساعد على إزالة التعب وصفاء البشرة كذلك إذا شُرب على الريق كل صباح فهو يخلص البشرة من الشحوب ويساعد على نقاوة العينين .

تغذية البشرة في الربيع

مع بداية فصل الربيع تحتاج البشرة إلى تغذية من نوع خاص تعتمد على مواد التجميل الطبيعية فقد أكد خبراء التجميل وأطباء الجلد أن استخدام الخضروات والفواكه الطازجة لعمل أقنعة للوجه يعيد له الحيوية وبامكانك صديقتي خلط كميات متساوية من الخيار والكرنب والبقدونس بعد خلطها جيداً بواسطة الخلاط الكهربائي ثم يصفى الخليط ويوضع على الوجه لمدة نصف ساعة صباحاً ومساء تساعد البشرة على تقشير خلاياها الميتة ويملأها بالإشراق والنضارة والمساعدة في تقشير الوجه وتجديد خلاياه .

ومكونات هذا القناع تحتوي على مادة " ايجليكو آسيد " المغذية وهناك طريقة أخرى وبسيطة لتجديد خلايا البشرة ولها فائدة مزدوجة حيث يمكن بعد تناولك لعلبة الزبادي التي تحتوي على العديد من الفيتامينات تدليك وجهك بالماء المتبقي ، وكذلك قناع الجوافة والفراولة والخوخ بعد تقشيرها ، ووضع شرائح الفاكهة على البشرة لتعطيها النضارة والجمال .

الدعك بالبطاطس مفيد جداً

تؤخذ شريحة من البطاطس النية وتدعك به الوجه والرقبه ثم بعد ساعه يشطف بالماء البارد. وذلك لأن البطاطس غني بفيتامين C ويعد مصدراً لإنعاش البشرة.

قناع بالترمس

٢ ملعقة ترمس مطحون + ١ ملعقة زبادى + ١ ملعقة عسل + ١ م صغيرة ماء ورد

تخلط المقادير و توضع على الوجه لمدة ١٥ دقيقة و تشطف بالماء البارد

لتفتيح لون البشرة

ملعقة بودرة اطفال (اى نوع) + ٢ ملعقة ماء ورد

تخلط و توضع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة

لنضارة البشرة

موزة + ٤ م كبيرة عصير فراولة

تهرس الموزة و يضاف اليها عصير الفراولة و يوضع على الوجة لمدة ١٥ دقيقة ثم تشطف بالماء البارد

للبشرة الدهنية :

نصف كوب بقدونس + ٢ ملقة حليب

تفرمى البقدونس فى الخلاط و اثناء الفرم تضعين عليه الحليب ثم تدهنى و جهك لمدة ٢٠ دقيقة ثم تشطف بالماء البارد

لتبييض البشرة :

موزة + ١ بطاطس مسلوقة

اهرسى الموزة مع البطاطس و ضعيهم على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يشطف بالماء ويمكن اضافة الحليب

أقنعة التبييض

قناع العسل:

المكونات:

ملعقة عسل/ ملعقة خميرة/ ملعقة زبادي/ ملعقة زيت الورد/ ملعقة ليمون.

الطريقة:

تخلط المكونات وتوضع على الوجة مباشرة قبل ان تذوب الخميرة جيدا ويترك على الوجة لمدة (٢٥) دقيقة. ثم يزال بقطنة ويعمل يوميا لمدة اسبوع. ثم مرة يوميا.

قناع الدقيق لتبيض البشرة

المكونات ٣ ملاعق من الدقيق النقي/ كمية من اللبن الطازج/ وملعقة من عصير الليمون.

الطريقة:

تخلط المكونات مع بعضها البعض حتى تتكون عجينة لينة ويتم وضعها علي البشرة ويترك القناع لمدة (٢٠) دقيقة ثم يزال بالماء الدافى.

اقنعة لجميع أنواع البشرة :

١ ـ قناع الورد : وهو عبارة عن ورد ناشف مطحون ، يعجن مع العسل على الوجه والرقبه لمده نصف ساعة .

٢ ـ قناع الترمس : يخلط الترمس بالماء واللبن بعد أن يطحن ناعما كالبودرة ويدلك به الوجه والأيدي وذلك يكسبها نعومه .

٣ ـ قناع المستكي: يطحن ثم يعجن بالورد ثم يطلى به الوجه لمدة ٢٠ دقيقة.

٤ ـ قناع الكويكر : يغلى الماء وفيه توضع ملعقة كويكر مع ملعقه كبيرة من زيت الزيتون مع صفار بيض ويعمل منه عجينة يطلى بها الوجه وتزال بعد ربع ساعه بالماء الفاتر .

٥ ـ قناع العسل والموز : يهرس الموز بوضع العسل عليه ثم يوضع على الوجه والرقبه لمدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ .

٦ ـ قناع الحليب والبيض : عبارة عن بياض بيضة + ملعقة حليب ناشفة + ملعقة عسل ثم يمزج الخليط جيدا ويوضع على الرقبة والوجه لمدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ

قناع الطين : طين من نوع جيد + ملعقة من زيت الزيتون ويطلى به الوجه والرقبه لمدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ وهذا القناع مقوي للجلد .

أقنعة البشرة الجافة

١ ـ قناع البيض : عبارة عن صفار بيض + زيت زيتون ، تخلط ثم توضع على الوجه لمدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ .

٢ ـ قناع الكويكر : يغلى الماء ثم يضاف له الكويكر ويحرك بالملعقة ثم يخلط ويدهن به الوجه وبعد غسله يدهن الوجه بكريم مغذ .

٣ ـ قناع الجليسرين : ملعقة صغيره عسل + ملعقة صغيره جليسرين + ملعقة صغيره زلال البيض ويوضع على الوجه .

قناع اللبن : عبارة عن خيارة مفرومه مع قليل من لبن زبادي تمزج وتترك على البشرة لمدة ١٠ دقائق ثم تغسل ، وهذا القناع مرطب للبشرة ويعيد الحيوية للوجه المتعب .

أقنعة للبشرة الدهنية :

قناع الخيار : خيارة طازجة مهروسة ، يغطى بها الوجه لمده ١٠ دقائق ثم تشطف الوجه بالماء البارد .

٢ ـ قناع البيض : بياض بيضة وحده ممزوجه جيدا مع عصير الليمون وقليل من الماء الدافئ ، يدهن به الوجه لمدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ .

٣ ـ قناع العسل : ملعقة عسل + نصف ليمونه ، تخلط جيدا ويدهن بها الوجه إلى أن يجف ، ثم يغسل بالماء الدافئ .

أقنعه للبشرة العادية :

١ ـ قناع العسل : ملعقة عسل + خميرة بيرة + ملعقه حلبة ناشفة ، تخلط المقادير ويدهن بها الوجه على ان تجف ثم تغسل الوجه بماء فاتر .

٢ ـ قناع الخضار : جزرة صفراء + بقدونس + خيارة مبشورة ، تخلط الخضروات بالعسل مع خميرة بيرة ويدهن بها الوجه وتترك الى ان تجف وتغسل بالماء الفاتر .

٣ ـ قناع النشا : ملعقة نشاء + نصف ملعقة حليب بودرة + بطاطس مهروسة ، تخلط جميع المقادير ويدهن بها الوجه وتغسل بالماء الفاتر .

٤ ـ قناع الدقيق : ملعقة من الدقيق غير المنخول + ماء دافئ .. تعجن وتوضع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ثم تغسل بالماء الفاتر

طريقة وضع القناع على الوجه :

حضري في البداية القناع الخاص ببشرتك ، ثم اطلي الوجه والأفضل ان تغطي العينين بقطعه مبلولة بماء الورد، ثم اتركي القناع على وجهك المدة المطلوبة

لإنعاش البشرة البرتقال

يتميز هذا القناع بمفعول منعش للبشرة ويمكن استعماله لعدة مرات وهو

مناسب لكل أنواع البشرة

المكونات : عصير نصف برتقاله + ثلاث ملاعق عسل.

الاستعمال : يسخن العسل مع عصير البرتقال على نار هادئة حتى يذوب ويترك ليبرد قليلا ثم يوضع على الوجه لمده عشرين دقيقه ثم يمسح بواسطة قطنه مبلله بالماء الفاتر.

الماء البارد لوجه مشرق

العلاج بالصدمة امتد لعالم الجمال، حيث يؤكد خبراء صحة الجلد بأن مغطس ماء بارد للوجه يوميا يؤدي إلى اكتساب الوجه للبريق والنضارة الطبيعية؛ لأنه يعمل على زيادة ورود الدم إلى منطقة الوجه بعد تعرض الأوعية الدموية المغذية للوجه (لصدمة الماء البارد) مما يحفز الجهاز العصبي للعمل على إرسال إشارات عصبية للأوعية الدموية بالاتساع من خلال ميكانيكية فسيولوجية تسمى منعكس الاتساع، علما بأن لهذه الميكانيكية استخدامات أخرى في اكتساب الصحة قبل التخلص من التوتر العضلي.

فيما يلي خطوات استخدام مغطس الماء البارد لزيادة الدورة الدموية في الوجه:

ضعي حوالي عشرة مكعبات ثلج في وعاء ودعها تذوب فيه

ضعي غطاء من الكريم أو زيتا نباتيا على الوجه لتجنب ملامسة الماء البارد مباشرة مع جلد الوجه

اغطسي رأسك في الوعاء (الماء البارد) مع كتم النفس، وذلك لمدة ٢٠ ثانية بعد تكرار الغطس قومي بإخراج الرأس من الماء البارد لحوالي مرتين إلى ثلاث مرات.. استخدمي منشفة ناعمة لإزالة غطاء الوجه (الكريم أو الزيت×

ضعي مرطبا على شكل كريم خفيف على الوجه

إذا كانت بشرتك دهنية، أضفي قليلا من النعناع للماء البارد قبل غطس الوجه...

نصائح وأقنعة لجمال البشرة وأماكن أخرى

للحصول على بشرة وضاءة وجميلة يغسل الوجه بماء البقدونس صباحاً ومساءً لمدة أسبوع...

فاكهة التين تساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وصفاء البشرة ، وذلك بوضع قليل من التين على الوجه لمدة دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر .

لفاكهة الأناناس مفعول قابض ، وهي مليئة بالأنزيمات التي تنعم البشرة . فمرري قطعة من الأناناس على بشرتك وبحركات سريعة متوازنة وستحصلين على بشرة ناعمة ونضرة .

للحبوب السوداء : :!!:

اختاري ثمرتين كبيرتين من الطماطم الناضجة تماماً وانزعي القشرة الرقيقة منها واهرسيها بالشوكة أضيفي مقدار ملعقة من زيت الزيتون أو القشدة وامزجي الخليط جيداً ، ثم ضعي طبقة منه على بشرة وجهك فيما عدا المنطقة المحيطة بالعينين واتركيها مدة تتراوح بين ٢٠/١٥ دقيقة ، فإذا كانت بشرتك دهنية أو بها حب الشباب يفضل أن تستغني عن المادة الدهنية القشدة.

لصفاء العينين cray

قومي بعمل حمام غسيل لعينيك باستخدام مقدار فنجان صغير من الماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من ملح الطعام ، ضعي عينيك كل على حدة في الفنجان مع فتحها وتحويل نظرتها في جميع الاتجاهات الأخرى وسوف تدهشك النتيجة .

لبياض الأسنان D

تدعك الأسنان يومياً ولمدة أسبوع بالعسل الطبيعي مع المعجون إلى أن تصبح بيضاء ثلجية ، ثم تدعك كل ثلاث أيام مرة واحدة .

لتقوية الأظافر rolleyes: clapping:

اخلطي ملعقة زيت لوز مع صفار بيضة وضعيها على الأظافر لمدة ربع ساعة.

للركب والاكواع clapping:

اعصري ليمونة ثم امزجي عصيرها مع مسحوق الشوفان وافركي الركبة والكوع بهذا المزيج عدة مرات في اليوم إلى أن تتخلصي من اللون الأسود ، مع مراعاة دهنها بالكريم المرطب بعد ذلك .

لاسوداد الجسم rolleyes:

اخلطي مقدارا من زيت سمسم مع زيت زيتون وزيت أبو فاس وزنجبيل بودرة وادهني بها جسمك ثلاث مرات يومياً .

❀ ❀ ❀

قناع لتبييض البشرة

ملعقة حليب بودرة مع قليل من الماء الدافئ كافية ليصير على شكل كريم و يوضع على الوجه و يترك ربع ساعة ثم يمسح بمنشفة دافئة

و الاهم المداومة لترين الفرق الواضح

فوائد الثلج

من المعروف أن حمامات البخار تفتح مسام بشرة الوجه وتذيب الدهون التي تحت سطح الجلد مما يساعد على شفاء حب الشباب والبثور ويعالج أيضاً القشور الناتجة من جفاف الوجه..

والثلج أيضاً له دور فعال وسريع في خدمة الجمال فهو يساعد على شد الجلد المترهل ويحرك الدورة الدموية ويكسب الوجه النضارة والحيوية..

إليكِ الطريقة:

امسكي بقطعة ثلج صغيرة..

مرريها على وجهك في حركات دائرية سريعة كتلك التي تفعلينها وقت فعل المساج على وجهك..

قد تشعرين بالقشعريرة للمرة الأولى ولكنكِ ستعتادين عليها فيما بعد وتصبح لكِ بمثابة متعة جميلة..

مرري قطعة الثلج أيضاً تحت عينيكِ حتى تعالج الإحمرار في العينين والسواد تحت العين .. بعد أن ترمي قطعة الثلج

سيتصاعد الدم فوراً إلى وجهك ووجنتيك، وتكتسبين اللون الوردي وستشعرين بالإنتعاش.

قناع العسل والخميرة

يجعل الوجه جميلا ويفضل استخدامه وقت الأعراس قبل وضع الماكياج بساعتين..

١- ملعقه كبيرة عسل طبيعي.

٢- ملعقة كبيرة حليب سائل.

٣- ملعقه كبيرة خميرة تذوب مع ملعقتين ماء دافئ وتخلط مع الحليب السائل..

الطريقة:

نظفي وجهك جيدا واشطفيه بماء دافي وجففيه وضعي القناع مع الاسترخاء لمدة نصف ساعة أو ٢٠ دقيقة.

النتائج:

الخميرة تعطي الوجه انتفاخا جميلا وبسيطا للوجه بعد هذا القناع وهي رائعة لمن تعاني اجهاد أوتذبل بشرتها بسرعه حتى تتمكن من وضع ماكياج على بشرة متألقة..



تخلصي من الإنتفاخات والهالات حول عينيك

كيف تتخلصين من الانتفاخات والهالات السوداء حول عينيكى

عزيزتي حواء أكثر الأماكن التي يظهر عليها الإرهاق والتعب هى عيناك إليك بعض النصائح المفيدة التي تساعدك في التخلص من هذه المشكلة .

× أشربى كوباً من الماء البارد صباح كل يوم لغسل الجهاز الهضمي.

× أكثري من تناول الخضراوات والفاكهه .

× للانتفاخات ضعي كمادات باردة من مغلى البابونج أو أستخدمي شرائح البطاطس.

× اغسلى وجهك بالماء البارد بعد إزالة الماكياج.

× لاتنظري إلى الشمس دون نظارة شمسية، حيث إن النظر إليها لفترات يؤدي إلى ظهور الهالات السوداء.

× احرصي على استخدام الكريم المرطب للعينين من العشبيات.

× استرخي وضعي على كل عين قطعة من الخيار لمدة ٢/١ ساعة ثم اغسلى وجهك بعد ذلك.

استخدمي كمادات الماء الدافئ لإزالة الانتفاخات والهالات .

أقنعة لها مفعول السحر

قناع الجزر والعسل

يحتوي الجزر على نسبة مرتفعة من فيتامين "أ" الذي يغذي البشرة ويساعد في علاج العديد من متاعب البشرة.

.. كما يفيد البشرة الحساسة على وجه الخصوص.

ويستخدم مع العسل في عمل قناع للوجه على النحو التالي:

المكونات:

- عدد ٢ ثمرة جزر كبيرة
- معلقة كبيرة عسل نحل.

الطريقة:

يسلق الجزر في الماء ثم يهرس جيدا.

يسخن العسل على نار هادئة حتى يسيل ثم يخلط مع الجزر.

يستخدم هذا الخليط باردا في عمل قناع للوجه لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ثم يشطف الوجه بالماء البارد."

الاحمرار: تعانين من احمرار ألبشرة بين فترة وأخرى فإليك هذه الاقنعة التي تساعد على تخفيفه.

خذي قطعة بطاطس نيئة ومرريها على بشرتك لمدة عشر دقائق أو ضعي قناعا من شرائح البطاطس على بشرتك فذلك سيساعدك على التخفيف من هذه المشكلة بشكل كبير

واليك هذا القناع الذي سيساعد على تخفيف الاحمرار وأيضا يجعل بشرتك ناعمة وهو عبارة عن : فنجان بابونج مجفف ٤ ملاعق عسل فنجان حليب دافئ قومي بوضع البابونج مع الحليب الدافئ واتركيه فترة بسيطة ثم قومي بتصفية الحليب من البابونج وامزجي العسل مع الحليب وادهني به وجهك وضعي المتبقي في الثلاجة فهذه الكمية تكفي لمدة اسبوع

اطحني لوز مقدار ملعقة طعام وامزجيها مع ملعقة عسل وبياض بيضة تترك لمدة ربع ساعة وتمسح ....

انقعي مشمش مجفف في ماء حتى يصبح لينا ثم ضعيه في الخلاط مع بعض الحليب يترك على الوجه لمدة ربع ساعة

اخلطي ملعقتين ونصف من العسل مع نصف ليمونه وكارتون صغير من اللبن وبياض بيضه يترك لمدة ربع ساعه وهو مناسب للبشرة الدهنية

قناع اللبن الرائب :

ما عليك الا دهن وجهك بواسطة قطنة مبلله باللبن أو الزبادي ويترك لمدة ساعة ويمكن ان يعمل يوميا فهو غير مرهق للوجه بالاضافه الى انه ماده فعاله للحفاظ على الجمال.

قناع اللبن بالعسل :

امزجي ملعقة لبن زبادي مع ملعقة عسل وتترك حتى تجف أو أكبر مدة يمكن ان تتقبلينها بعدها يغسل بالماء

قناع اللبن بالفواكة :

هذا القناع يصلح لذوات البشرة الدهنية

قناع اللبن بالخضار :

هذا القناع خاص بذوات البشرة الدهنية ويكفيك ان تضعيه مرتين في اليوم

واذا كنت مدعوة لسهرة ضعي القناع على وجهك في الصبح ومرة في المساء

اخلطي الخيار والطماطم في الخلاط الكهربائي وضعي عليه الليمون والزبادي واتركيه لمده ٢٠-٥٠ دقيقة.

قناع لنضارة البشرة :

امزجي ملعقة من العسل مع ملعقة حليب مع بياض بيضه واتركيه على وجهك لمدة نصف ساعة

لتنقية الجلد :

لتنقية الجلد وتقويته ضعي كمادات من عصير المشمش على وجهك ثم ازيليه بالماء البارد

كما ان عصير الخيار ينقي الجلد ويكسبه النضارة

الفريز:

لتجميل الوجه ينصح بدهنه بالفريز جيدا قبل النوم وتركه حتى الصباح ليجف ثم يغسل بماء مغلى البقدونس فينشط الجلد وتزول التجعيدات الصغيرة وأهم ما في الفريز انه يعطي لونا مشرقا

وكماسك مغذي للبشرة تخفق خمس حبات من الفريز مع بياض بيضة ويضاف اليها نقاط من ماء الورد .يصفى المزيج في قطعة قماش ناعمة ويمدد على كمادة من القطن لتوضع على الوجه لمدة نصف ساعة ويغسل الوجه جيدا بماء الورد

التحضير والاستعمال :

يُصبُّ الماء على العسل ، ويسخن تسخيناً هيّناً حتى يذوب العسل مع التقليب المستمر. يرفع الإناء من فوق النار ، ويضاف اللبن وصفار البيض للعسل واللبن ، ويقلب هذا الخليط جيداً ، ثم يعبأ في زجاجة تُحفظ بالثلاجة.

ولهذا المستحضر فوائد جمالية عديدة.. فهو يكسب البشرة النضارة والحيوية ويُحسن من لونها ويقاوم ظهور التجاعيد

أقنعة لإزالة النمش و صفاء البشرة

١- قناع الخميرة الصافى:

و يتكون القناع من قرصين خميرة (من الصيدلية) و يضاف إليهما ملعقة من الماء المقطر و نقوم بإذابة القرصين فى الماء و عمل دهان للوجه بإستخدام الفرشاة و يترك الدهان على الوجه حوالى ٢٠ دقيقة ثم غسل الوجه بماء دافئ.

وقد ثبتت فاعليته فى إزالة النمش و إضفاء الصفاء على البشرة.

٢- قناع الأرز:

يتكون قناع الأرز من فنجان قهوة من مسحوق الأرز الناعم و ملعقة جليسرين و ملعقة حليب طازج و خلط المقادير إلى أن تتشكل عجينة لينة يتم دهان الوجه والعنق بها و يترك الدهان على الوجه لمدة ربع ساعة ثم نقوم بغسل الوجه بماء دافئ.

٣- قناع الدقيق:

يتكون قناع الدقيق من ملعقتين دقيق نقى و ملعقة عصير ليمون و ملعقتين ماء ورد و خلط تلك المكونات و عمل عجينة يتم دهان الوجه و العنق بها على أن يترك القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ثم نقوم بغسل الوجه بماء دافئ ثم ماء بارد للإنتعاش مع مراعاة تجفيف الوجه جيدا بعد عمل القناع.

أقنعة لعلاج حب الشباب

١- قناع خميرة بالكبريت:

ويتكون من مسحوق قرصين من الخميرة وملعقة حليب طازج وملعقة مسحوق الكبريت (من الصيدلية) وملئ فنجان قهوة ماء مقطر ونقوم بمزج

المكونات برفق إلى أن يتكون دهان يشبه العجينة اللينة يوضع على الوجه و العنق مع مراعاة عدم الإقتراب من منطقة العينين و ترك القناع على الوجه مدة ٢٠ دقيقة ثم غسل الوجه بماء دافئ.

٢- قناع البابونج و قشر اللوز:

يتكون هذا القناع من ٣ ملاعق من مغلى أوراق البابونج و ٤ ملاعق من مسحوق قشر اللوز و قدر فنجان قهوة ماء مقطر و خلط المكونات جيدا و دهان الوجه و العنق بهما و ترك القناع على الوجه لمدة تتراوح ما بين ٢٠-٢٥ دقيقة حتى يجف ثم نقوم بغسل الوجه بماء دافئ.

٣- قناع مهروس الخيار و الجليسرين:

يتكون هذا القناع من مهروس خيارتين و ملعقة دقيق نقى و ملعقة جليسرين و خلط المكونات جيدا ثم دهان الوجه و الرقبة و يترك الدهان على الوجه والرقبة حوالى نصف ساعة ثم يزال القناع بالماء الفاتر الممزوج بالملح بنسبة ملعقة ملح لكل لتر ماء.

٤- قناع الحليب و البيض:

و يتكون من بياض بيضة و ملعقة حليب و ملعقة عسل نحل و مزج الخليط جيدا و وضعه على الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم إزالة القناع بعد ذلك بالماء الفاتر أو الدافئ عدة مرات.

وصفة لتبييض وشد الوجه

مقدار ملعقة ١ - حليب جوز الهند (بودرة).

مقدار ملعقة ٢- مسحوق اللوز.

وبعد خلط المقادير تعجنيهما بماء الورد وضعى الخلطة في علبة محكمة الأغلاق (في علبة كريم أو الجل مثلاً) وأحفظي العلبة في الثلاجة وعند الاستخدام:

خذي مقدارا معينا من الخلطة واضيفي حسب نوع بشرتك:

إذا كانت دهنية: " أضيفي بياض البيض "

وإذا كانت جافة: " اضيفي بيضة كاملة "

إخلطي المقادير مع بعض ،،، ولاحظي الفرق ،،،،

المكونات :

- ١ ملعقة صغيرة من الفجل الحار المبشور (الفجل البرّي).
- عصير ٢ ليمونة صغيرة.

التحضير والاستعمال :

يُنقع الفجل في عصير الليمون لمدة ٤٨ ساعة في حجرة دافئة ، ثم يعبأ في زجاجة و يستخدم المستحضر في دهان النمش (البقع المخالفة للون الجلد) يومياً بواسطة قطعة قطن.

❀ ❀ ❀

عجينة اللوز لتبييض البشرة والتخلص من البُقع

المكونات :

- ٣ حبات لوز.
- بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

التحضير والاستعمال :

يُقشر اللوز ، ويُنقع في الماء ، ثم يُطحن لصنع عجينة ، ويضاف للعجينة عصير الليمون بعد خلطه ببياض البيضة.

توضع طبقة من العجينة على مكان البقع ، ثم تشطف بعد ١٥ دقيقة بماء فاتر ، ثم ماء بارد ، يكرر ذلك يومياً.

عجينة التفاح ـ لإخفاء النمش :

الطريقة :

تقشر ثمرة تفاح ، وتُهرس جيداً لصنع عجينة ، وتوضع على مكان البقع.يكرر ذلك يوميا ....



وصفات مجربة لشفاه مغرية

مرطب للشفاه بطعم الشوكولا

هل شفتاك جافة، ومتشققة، لا تبحثي بعيداً، ففي المطبخ كل ما تحتاجين اليه لتصبح شفتاك لامعة، ناعمة، وصحية. من مكونات طبيعية حضرنا لك ثلاثة وصفات لذيذة لمرطب شفاه وملمع يكاد يكون حلوى لذيذة.

١ ـ مرطب للشفاه بطعم الشوكولا

المكونات:

٣ملاعق طعام بودرة كاكاو.

٥ رقائق شوكولا.

كبسولة فيتامين أي "E".

الطريقة:

ذوبي المكونات في وعاء معدني على غلاية بها ماء ساخن على النار، وحركي جيداً حتى تتجانس المكونات. ارفعيها عن النار وصببيها في علبة خاصة واتركيها تجمد في البراد.

المكونات:

طريقة ممتازة للاستفادة من بقايا أقلام أحمر الشفاه.

١ ملعقة صغيرة شمع عسل.

١/٢ ملعقة صغيرة أحمر شفاه.

١/٢ ملعقة فازلين.

الطريقة:

ذوبي المكونات في وعاء معدني على غلاية بها ماء ساخن على النار، وحركي جيداً حتى تتجانس المكونات. ارفعيها عن النار وصبيها في علبة خاصة واتركيها تجمد في البراد.

المكونات:

- ١٠ حبات توت بري.
- ١ ملعقة صغيرة عسل.
- ١ ملعقة صغيرة فازلين.

الطريقة:

ذوبي المكونات في وعاء معدني على غلاية بها ماء ساخن على النار، وحركي جيداً حتى تتجانس المكونات. ارفعيها عن النار أهرسي التوت جيداً، واتركيها تبرد لمدة خمس دقائق. مرري المزيج من مصفاة وتخلصي من بقايا التوت. عندما تبرد ضعيها في علبة خاصة.

المكونات:

- ١ ملعقة شمع عسل.
- ١ ملعقة زيت جوز الهند.
- ١/٨ ملعقة فيتامين أي "E"
- ١/٨ ملعقة من خلاصة الفانيلا.

الطريقة:

ذوبي المكونات في وعاء معدني على غلاية بها ماء ساخن على النار، وحركي جيداً حتى تتجانس المكونات. ارفعيها عن النار وصبيها في علبة خاصة واتركيها تجمد في البراء.

وصفات سريعة لجمالك

عزيزتي حواء يجب أن تهتمي بجمالك وتحافظي عليه وإليك بعض النصائح والوصفات السريعة لمساعدتك.

أولاً: يجب أن تهتمي بتناول الخضراوات والفواكه

ليس فقط لأهميتها المعروفة لنمو الجسم، إنما أيضاً لأنها تمنحك الجمال والشباب والبشرة النضرةالخالية من كل الشوائب والبقع.

ثانيا: وصفة لبياض البشرة.

ـ ضعي ملعقة متوسطة من الحليب البودرة مع قليل من ماء الورد وضعيه على وجهك كماسك فهذه الوصفة مع استمرارها فى كل أسبوع مرة على الأقل ستعطيك نتيجة مدهشة وستلاحظين بياض بشرتك وصفاءها من البقع الداكنة ومن مخلفات الحبوب كما أنها تشد البشرة المترهلة.

ثالثا: وصفات الجمال عند الأغريق.

ـ للحد من زحف التجاعيد على بشرتك عليك بالآتي:

إضافة قليل من لبن البودرة إلى قليل من عصير الجزر ويوضع كماسك للبشرة فالجزر يحتوي على تحسين لونها لمدة ربع ساعة ثم يشطف الوجه بماء فاتر وللتخلص من الهالات السوداء والبقع والشوائب التي في الوجه.

وتنقع بعض شرائح الخيار في اللبن لمدة يوم، ثم توضع على البشرة والعينين وهما مغمضتان واجلسي في حالة استرخا لمدة ٢٠ دقيقة أغسلي وجهك بماء فاتر.

إذا كنت تريدين تغذية وترطيب البشرة والشفاه فعليك بالعسل للحفاظ على البشرة الدهنية والمختلطة وتنظيفها.

- تخلط ملعقة من العسل وملعقة من الزبادى مع نقطتين من ماء الورد ويوضع الخليط على البشرة ويفرد كماسك ويترك لمدة ١٠دقائق ثم يفرك ويشطف الوجه بعدها بماء فاتر.

وإن شاء الله تحصلين على بشرة نضرة ورائعة الجمال



نصائح لجمالك

الزيوت وفائدتها:

١- الزيوت المقوية للشعر الضعيف

زيت اللوز ـ زيت المحلب ـ زيت الصنوبر ـ زيت الزيتون.

٢- الزيوت المنشطة للشعر:

زيت البابونج -زيت الثوم - زيت الكتان - زيت الصبار - زيت الفجل - زيت بذره البصل

٣-الزيوت التي تقضي على التقصف:

زيت الزيتون -زيت الصبار - زيت الفجل

٤-الزيوت التي تقضي على القشرة:

زيت حبة البركة- زيت الكتان-زيت منابر - زيت سارا - زيت السدر - زيت النارجيل- زيت الثوم

٥- الزيوت لتطويل الشعر :

زيت ذرة البصل

بديكير والمنيكير:

هي عملية تجميل وإزالة الجلد الزائد في اليدين (المنيكير) والقدمين (البديكير) ,ويمكنك القيام بها في المنزل .. أحسن وأنظف من الصالون لأنك مش واثقه اللي قبلك وش الأمراض اللي تحملها في جلدها ....

وكل ماتحتاجين له للقيام بهذه المهمه هو :- مقص للاظافر

- زيت لمعالجة الأظافر - تجدينه مثلا لدى بودي شوب أو زيت الأطفال أو كريم خاص للجلد الميت - تجدينه في الصيدليات ولونه غالبا ما يكون وردي

- مبرد

- بخاخ خاص للأظافر وتجديه أيضاً في الصيدليات الكبرى .

- عود البرتقال وتجديه لدى مراكز التجميل والصيدليات يستخدم لازالة الجلد الميت المتصلب حول الأظافر .

- كريم مرطب خاص لليدين والقدمين .

- السنفرة (كريم التقشير)

- فوطة

- حـجـر وهناك عـدة أنواع تجـدينهـا لدى العطارين - بودي شـوب - الصيدليات

- وعاء صغير خاص لليدين - وعاء كبير خاص للقدمين

- قناع (ماسك) وهو نفسه الذي يستخدم للوجه

الطريقة :

انقعي قدميك أو يديك بماء فاتر مع القليل من الشامبو الخاص بالأقدام أو اليدين وماركة شول للعناية تقدم الكثير من المنتجات تجدينها لدى الصيدليات وبعض الجمعيات .

الآن انقعي يديك في ماء فاتر مع القليل من صابون خاص لليد مدة خمس دقائق ، وزعي الكريم الخاص بالجلد الميت اوالزيت على أظافرك ,ثم بعود البرتقال ادفعي برفق الجلد المتصلب حول اظافرك .

بعد الانتهاء قومي بعمل السنفرة ليدك بفرك القليل من الكريم وبحركات دائرية بأصابعك ثم اغسلي ونشفي ,ضعي الماسك حتى ينشف ثم اغسلي ونشفي.

الآن القدمين

اخرجيها من الماء وأفركيها بالحجر أو بفرشاه خاصة للاظافر نشفي القدم وقصي الأظافر وبرديها، ضعي الكريم الخاص بالجلد الميت أو الزيت وبرفق أزيلي الجلد بعود البرتقال ..

اضيفي كريم السنفرة وافركي بيدك ويمكنك الفرك بالقحفية - الطاقية التي يضعها الرجل على رأسة تحت الغترة أو الليفة المغربية.

اغسلي بالماء.

ضعي ماسك على قدميك اتركيه حتى ينشف.

بخي على أظافر اليد والقدمين من البخاخ إن وجد .. ويمكن الاستغناء عن البخاخ

الآن ضعي الكريم على يديك وقدميك وقومي بعمل تدليك لهما ... أو ممكن طلائهما بالمانكير.. اللون الشفاف....

لكي يكون كفاك جذابان وتكون أظافرك جميلة إليكِ هذه النصائح:

لا تستخدمي أظافرك لقلع أو تثبيت الأشياء لكي لا تتكسر ...

تجنبي استعمال صابون تنظيف الصحون أو الثياب دون ارتداء القفازات ...

انقعي أظافرك في زيت زيتون دافئ مرة في الأسبوع ...

بعد استعمال مزيل الطلاء اغسلي يديك بالماء والصابون جيداً ...

نظفي يوميا اسفل الظفر بعناية ...

ادهني يديك بالكريم الواقي والمغذي يوميا مع دهن الأظافر أيضا ...
تناولي فيتامين " أ " والحديد في حالة تكسر الأظافر وتقصفها ...

ابردي أظافرك بالمبرد المصنوع من الورق الصلب وقصي الظفر المشقق

المهدد بالكسر قبل عملية البرد ...

استعملي الطبقة الواقية للظفر قبل استعمال طلاء الأظافر ...

لا تستعملي الأسيتون يومياً لانه يعمل على تشققها وظهور البقع البيضاء ...

إذا كنت لا تفضلين طلاء الأظافر فدلكي أظافرك يوميا بفرشاة ناعمة لكي تقويها وتضيف عليها البريق ...

انقعي أظافرك بالماء الفاتر عدة دقائق وجففيها وضعي فوق الجلد كريم الفطرية لكي تنظفي الجلد وإياك وقص هذه الطبقة الجلدية ..

لكي تنعمي ببشرة رائعة وخالية من العيوب ....

عصير البطاطا

كمادات مضادة للالتهاب علاج الاكزيما والحروق والمسامير والتهاب الجلد.. حبة بطاطا نيئة تغسل وتنظف من القشرة ثم تجرش في مبشرة ناعمه وتوضع على شاش طبي يوضع على الطبقات المصابة على الجلد ثم تزال بعد ساعتين..

خل التفاح :مسح الوجه صباحاً ومساءً لعلاج الكلف..

عصير الخيار الطازج: لعلاج البثور ..

البابونج :.لتسكين الآلام .. علاج البثور .. الحروق الشمسية .. الالتهابات الجلدية ..

نبات الاقحوان : مطهر ومعالج للبثور والعدات وحساسية الجلد وتساقط الشعر ..

إذا تحدثنا عن المرأة البدينة فهناك عدة ملاحظات يجب وضعها في الاعتبار عند اختيارها لأزيائها..

١) ضرورة شراء المقاس المناسب.. لأن الدرجة الأصغر تعمل على إبراز الحجم الكبير على عكس المعتقد.. كما أن المقاس الأكبر الفضفاض على عكس

المعتقد أيضا لا يخفي بدانة الجسم لكنه يضفي عليه إحساسا أكبر بالضخامة.

٢) يراعى عند شـراء الملابس بالمقـاس المضبـوط أن تنزلق على الجسم بسهولة ولا تلتصق بأي منحنيات فيه.

٣) يفضل اختيار الألوان الغامقة مثل الأزرق والأسود والرمادي.. فتكون هي السمة المميزة في الاختيارات.

٤) يفضل اختيار نفس درجة اللون في الزي المكون من قطعتين سواء كانتا جاكيت وبنطلون أو جاكيت وجونلة. لأن اللون الموحد يضفي إحساسا بالنحافة على الجسم.

٥) تفادي الأقمشة ذات الرسومات والنقوشات الكبيرة والألوان الجريئة والتقليمات العريضة الواسعة.. ويفضل اختيار الأقمشة ذات الرسومات الصغيرة والطولية المائلة لأنها تساعد على وجود صورة أكثر نحافة.

٦) اختيار ملابس داخلية مصنوعة من الأقطان الممزوجة ببعض الخيوط الصناعية التي تجعلها من الأنواع الضاغطة على الجسم. فهذه النوعية مريحة في اللبس وتساعد على إخفاء المظهر الحقيقي للجسم ببراعة شديدة لأنها تعمل على إخفاء أي بروز فيه.. لكن أهم شيء هو أن تكون منطبقة على مقاس الجسم تماما حتى لا تحدث تأثيرا عكسيا.

٧) يراعى عند اختيار نوعية الأقمشة أن تكون من الأنواع الناعمة التي لا تلتصق بالجسم ولا تكون من الأنواع السميكة التي تضفي عليه ضخامة .



حمامات بالاعشاب

بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضفي فوائد صحية وجمالية وانتعاشاً إلى فوائد الحمام ذاته كوسيلة للتنظيف وأيضاً كوسيلة للتداوي من بعض الأمراض لما لهذه الحمامات المائية المتكررة من فوائد صحية عديدة سواء كانت ساخنة أو دافئة أو باردة.. إنها إحدى صيحات العلاج في الوقت الحالي.. وهو العلاج بالماء. ويستخدم في حمامات الأعشاب : الماء الساخن ، أو الدافىء ، أو البارد ، أوالمثلج.. لكنه يفضل أن تعتمد أغلب الحمامات على درجة حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها.

ويضاف العُشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل :

المستحضرات

مثل الوصفات التالية التي تعتمد على الأعشاب.

منقوع الشاي

وهذا يحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلي ، ويترك العشب لينقع بالماء ١٥ ـ ٢٠ دقيقة ، ثم يُصفى المنقوع ، ويضاف لماء الحمّام.

ـ يمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جوارب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور بحيث يمر الماء على العشب في طريقه إلى « البانيو » فيأخذ معه شيئاً من مادة العشب الفعّالة.

وتشمل الفوائد العامة لحمامات الأعشاب ، ما يلي :

ـ تليين وتجميل أنسجة الجلد.

ـ تنشيط الدورة الدموية.

- زيادة حيوية الجسم.

- تلطيف الجسم ، وإزالة توتر العضلات ، وتسكين الآلام.

- تقوية عظام الجسم.

- تليين المفاصل وتخفيف الآلام الروماتيزمية.

- تخفيض حرارة الجسم المرتفعة.

- تهدئة الأعصاب.

- تعمل كمطهِّر للجسم.

- تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.

- مساعدة الشفاء من الأمراض.

- تقوية الجسم عامة.



حمام المريمية ـ المجدد للشباب

المكونات :

- ١،١٥ لتر ماء مغلي.
- ٢ ملعقة كبيرة من نبات المريمية المجفف.
- ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
- ٢ ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا.
- ٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة من النشا.

التحضير والاستعمال :

ـ يُغلى الماء في إناء ، وتُضاف إليه المريمية ، ثم يُغطى الإناء ، ويستمر الغليان لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يرفع الإناء من على النار ، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز ، ثم يصفى هذا المنقوع ويُترك جانباً.. ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا خلطاً جيداً..

ويضاف هذا الخليط إلى ماء الحمام ، ثم ينزل المستحم إلى الماء ، ويسترخي به لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.. وبعد هذه المدة يضاف منقوع العشب إلى ماء الحمام.. ويظل المستحم مسترخياً بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة أُخرى.

ولابد للحصول على نتائج طيبة ، أن يُجري هذا الحمام على مرحلتين ، كما سبق ، حيث أن الحمام الأول يعمل على تخليص الجسم من السموم والرواسب الضارة.. بينما يعمل الحمام الثاني على تنشيط وإعادة الحيوية للجسم بعد تنظيف مسامه وخروج الرواسب منها.

حمام نبات الشّيبة ـ لتهدئة الأعصاب

المكونات:

ـ كمية من أوراق نبات الشيبة المُخرّطة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد.

ـ ٧ لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال:

توضع أوراق النبات في وعاء، ويُصبُّ الماء المغلي فوقها، ثم يُغطى الاناء، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز.. ثم يعبأ هذا المنقوع في زجاجة لحفظه. ?

يضاف من منقوع العشب حوالي ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ويسترخي المستحم بالماء لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

يعمل هذا الحمام في المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء.. ولذلك يفضل عمله في المساء للتخلص من متاعب اليوم والاستمتاع بنوم عميق.



حمام العسل والشوفان
لأغراض التجميل

المكونات :

- ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.
- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

التحضير والاستعمال :

يُوضع العسل مع الشوفان في « برّاد » ويعلق البراد أسفل صنبور المياه بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى « البانيو ».

يسترخي المستحم في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.



حمامات من أعشاب مختلفة

حمام المريمية ـ لعلاج مشاكل الشعر

الفوائد :

ـ ينشط نمو الشعر.

ـ ينشط الذاكرة.

ـ يمنح الطاقة.

حمام النعناع ـ لتطرية الجلد

ـ الفوائد :

ـ يطري الجلد ويجمله.

ـ يجلب النشاط والحيوية.

ـ يعطي إحساساً بالانسجام.

ـ يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظِّف للجسم.

حمام آذان الحمار comfoe ـ لعلاج شحوب الوجه

الفوائد :

ـ ينشط الدورة الدموية.

ـ يسكن الآلام (مثل الآلام الروماتيزمية).

ـ يقوي العظام.

حمام البابونج - من أفضل حمامات التجميل

الفوائد :

- يليّن ويُجمّل الجلد.
- يهدىء الأعصاب.
- يزيل التقلصات ، ويبعث على الاسترخاء.

حمام البابونج والموستاردة - للمرأة الحديدية

المكونات :

- ٨ ملاعق كبيرة بودرة موستاردة.
- ٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.
- ١٥ ، ١ لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

توضع زهور البابونج في إناء ، ويُصبّ فوقها الماء المغلي ، ثم يُسخن الإناء لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يُرفع من على النار ، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يصفى المنقوع ، ويضاف إليه بودرة الموستاردة مع التقليب حتى تذوب البودرة.

يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ومدة الحمام هي ١٥ دقيقة.

ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقويّة للغاية والمُكسبة للنشاط والحيوية - كما أن له فائدة خاصة في القضاء على نزلات البرد في بدايتها.

تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم.. فعلاوة على تأثيرها الجمالي من خلال إضافتها لماء الحمام حيث تغذي الجلد وتكسبه نعومة وجمالاً، فقد وجد كذلك أنها تحتوي على مواد مضادة للروماتيزم

(الروماتويد على وجه الخصوص).. ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تنعدم بين أفراد الشعب الياباني نظراً (لإقبالهم على تناول الأعشاب والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومي.

❀ ❀ ❀

فهرس المحتويات

